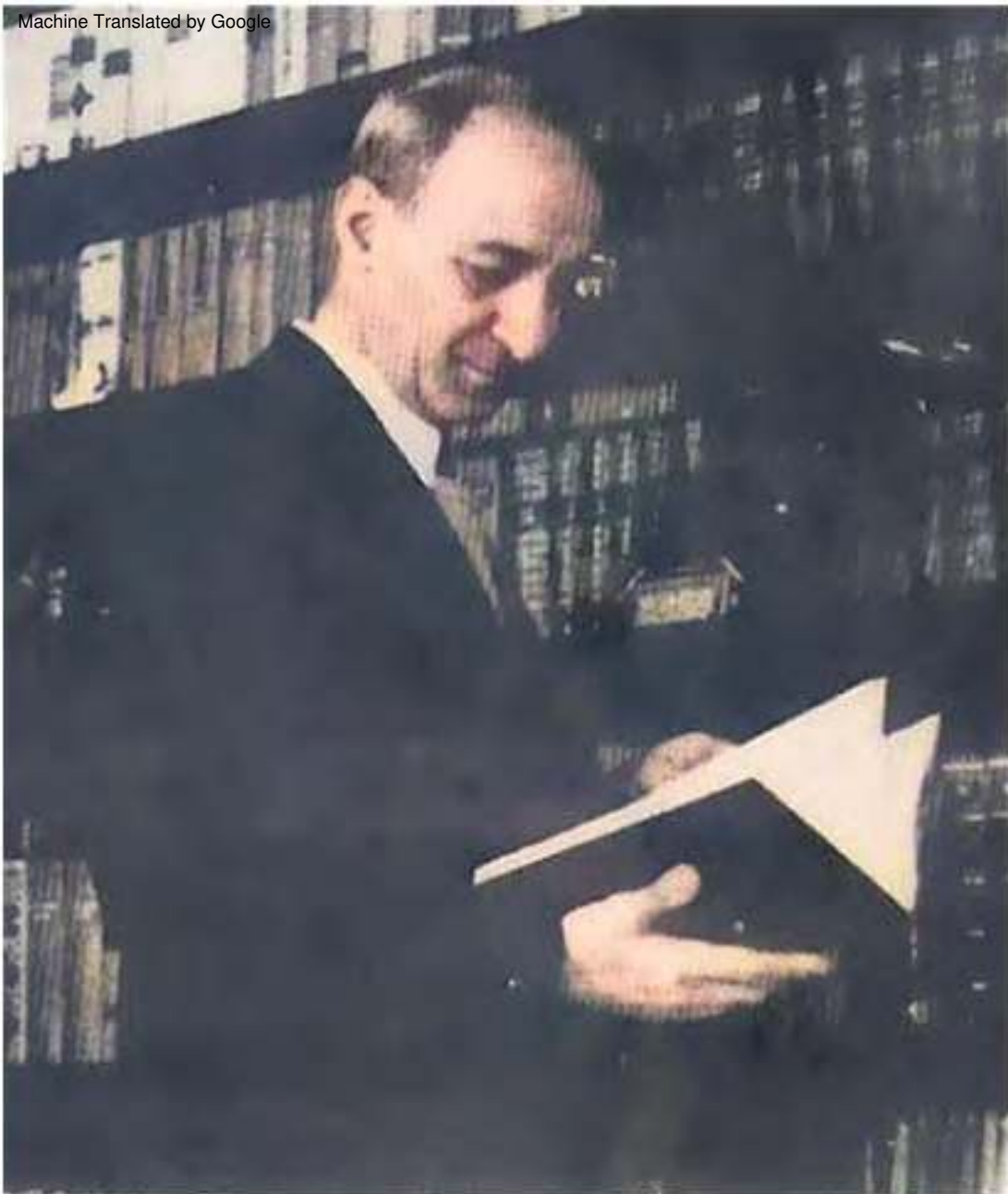
A. T. Hovannessian
Raw Eating
Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment
There is no disease for Humans
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured
There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods
Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts
Tehran

Arshavir Ter Hovannessian, l'autore di questo libro, che stava morendo sotto la pressione di varie malattie 19 anni fa, ora è stato completamente salvato da tutti i suoi problemi grazie al veganismo crudo e all'età di 75 anni è completamente sano con la forza di un giovane. Il suo l'attività quotidiana è mostrare alla gente che tutte le malattie e le altre miserie di questo mondo sono causate dal consumo di cibo cotto (ucciso), di farmaci chimici e di altre sostanze morte.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIANO (ATERHOV)

MANGIARE CRUDO

Un Nuovo Mondo Libero da Malattie, Vizi e Veleni

Ordina e Distribuisci **CRUDO**

LA DIFFUSIONE DEL CRUDO È LA PIÙ NOBILE E
IL LAVORO PIÙ UMANO DI QUESTO MONDO

Versione: 3a edizione inglese rivista + quinta edizione persiana (1976) e Opuscolo persiano intitolato "Cooked eating, a deadly dependence" (1980) tradotto in inglese

Contenuti

SECONDA PARTE

PARTE TERZA

PREFAZIONE alla 2a EDIZIONE

La prima parte di questo libro fu pubblicata nel 1963 con il titolo RAW-EATING. In quel piccolo volume, che comprendeva un breve riassunto delle mie concezioni sulla nutrizione, avevo toccato quasi ogni aspetto importante del consumo di cibi crudi. In generale, non c'è bisogno di entrare in prolissi dettagli per dichiarare al mondo la semplice verità che le operazioni di cottura e raffinazione, mediante le quali i nutrimenti naturali vengono degenerati in sostanze innaturali, non sono solo operazioni dannose che infrangono le leggi della natura, ma sono la causa principale di tutte le malattie. Anche l'uomo più ignorante può percepire chiaramente che, invece di liberare l'uomo dalle malattie, la scienza medica che si basa su cibi cotti e farmaci velenosi conduce l'umanità verso una moltitudine di gravi disturbi, dai quali tutti gli altri esseri viventi sono immuni.

Dopo aver letto solo poche righe sull'argomento, la persona lucida si sveglia dalla sua letargica indifferenza e si rende conto di tutta la gravità della situazione. La stragrande maggioranza delle persone, tuttavia, accecata dalle attuali idee sbagliate sulla scienza medica e pregiudicata da una serie di idee preconcette, desidera avere ulteriori informazioni sull'argomento. Ecco perché, nella seconda parte di questo libro, ho fornito spiegazioni aggiuntive e più dettagliate su una serie di questioni cruciali. Allo stesso tempo si è sfruttata l'opportunità per apportare alcune piccole revisioni e correzioni nella prima parte. Nella prima edizione del libro l'idea del consumo crudo era ancora allo stadio rudimentale; oggi è stato messo in pratica in moltissimi paesi. Rinunciando ai cibi cotti e ai farmaci velenosi, migliaia di persone sensibili in tutto il mondo sono guarite dalle loro malattie di lunga data e possono ora godere di una vita spensierata di salute e felicità. Alla fine del libro ho presentato una piccola selezione delle numerose lettere ricevute da queste persone.

Quando viene inventata una nuova macchina o uno strumento, alcuni test positivi sono ritenuti sufficienti per confermare o dimostrare tale invenzione. Oggi, migliaia di persone sane in tutto il mondo ne sono la prova vivente

il consumo crudo salva l'umanità dalle grinfie spietate di ogni malattia sulla terra. Si sarebbe potuto pensare che ciò sarebbe bastato a risvegliare il mondo scientifico dalla sua pigra apatia e a convincere tutti degli enormi benefici che il consumo di cibi crudi apporta a tutti noi.
Oggi persone accecate dalle dipendenze organizzano conferenze internazionali per combattere la presunta carenza mondiale di generi alimentari e tengono discorsi interminabili su argomenti ridicoli, mentre l'80 per cento dei veri prodotti alimentari che ci vengono donati dalla natura vengono sconsideratamente distrutti con le proprie mani cucinando e raffinando.

Faccio appello a tutti i veri umanitari affinché alzino la voce e, con le loro continue richieste, invitino le autorità a compiere passi immediati per mettere in pratica i principi del consumo crudo. I tempi sono maturi per agire.

PRIMA PARTE

Come ho concepito l'idea del consumo crudo

Il cibo crudista vegano dovrebbe essere l'unico nutrimento assunto dall'uomo. In questo mondo l'abitudine di mangiare cibi cotti dovrebbe essere abbandonata una volta per tutte. Questa è la richiesta infallibile della natura. Il consumo di cibi cotti è la barbarie più terribile della storia dell'umanità, una barbarie di cui nessuno sembra essere consapevole e di cui tutti sono vittime inconsapevoli. Non importa quanto strana possa sembrare ad alcuni l'idea, è la verità assoluta con la quale non possiamo fare a meno di accettare.

Questa verità mi divenne evidente quando, dopo 18 anni di attenti studi e indagini, mi convinsi che la morte dei miei 10-
figlio di un anno e la figlia di 14 anni sono stati causati da un'alimentazione innaturale. A portare alla conclusione della tragedia hanno contribuito non poco anche i numerosi esami medici effettuati in Persia, Francia, Germania e Svizzera nel tentativo di scoprire qualche specifica malattia nei loro organismi e la successiva somministrazione di numerosi rimedi. I miei figli sono morti per il graduale emaciamento e il deperimento di tutti i loro organi causato da un'alimentazione innaturale e da medicine velenose.

Ho potuto penetrare nei segreti della scienza medica e osservarne gli aspetti positivi e negativi tanto più chiaramente perché non mi ha ispirato la prospettiva di diventare medico o di ricavarne un guadagno economico. Il mio stimolo è stato in primo luogo il desiderio di fare del mio meglio per il recupero della salute dei miei amati figli, e poi l'ardente desiderio di perpetuarne la memoria essendo utili all'umanità.

Un altro fattore che ha contribuito alla mia migliore realizzazione Il limite della scienza medica è il sistema del tutto nuovo con cui ho svolto i miei studi per autodidatta, libero dall'ingombro di un programma accademico. Non sono mai stato inebriato dalle esagerate affermazioni di progresso fatte per conto della scienza medica o da tutti i racconti fantasiosi sui favolosi benefici che si possono trarre dalle medicine. Mi sono avvicinato a queste questioni con spirito critico e ho sempre sottolineato maggiormente i loro difetti. Inoltre ho sempre tenuto presente che, nonostante l'esistenza di milioni di medici qualificati e di un gran numero di premi Nobel, l'uomo civilizzato è più spesso vittima di varie malattie rispetto a qualsiasi altro animale, e malattie come la sclerosi , diabete, infarti e cancro aumentano a un ritmo allarmante, minacciando di spazzare via l'umanità dalla faccia della terra.
Non ho sprecato il mio tempo a memorizzare i sintomi delle malattie, i nomi e le dosi dei medicinali e quelle numerose formule complicate che raramente servono, perché non ho mai avuto intenzione di sostenere esami e conseguire lauree. Invece, per quanto possibile, ho dedicato il mio tempo allo studio di moltissimi rami della scienza e all'esame delle molteplici fonti della conoscenza, dai principi fondamentali e generali delle quali ho potuto trarre alcuni elementi essenziali, conclusioni vitali.

I risultati di 18 anni di scrupoloso studio e lavoro sono stati incorporati in un'opera composta da due grandi volumi, il primo dei quali, un libro di 568 pagine, fu pubblicato in armeno nel 1960.

Il funzionamento efficiente di ogni fabbrica è soggetto alla fornitura uniforme di tutte le materie prime specificate dall'ingegnere

Fino alla scoperta del fuoco, insieme al resto del regno animale, l'uomo si era sviluppato e aveva compiuto la sua evoluzione consumando alimenti naturali e crudi. Ma dopo la scoperta del fuoco, senza pensarci troppo, gli uomini hanno messo sul fuoco gli alimenti naturali, ne hanno distrutto gli elementi essenziali, li hanno avviliti e con essi poi hanno nutrito il proprio corpo. Come diretta conseguenza si sono verificate tutte le malattie di cui oggi soffre tutta l'umanità.

L'organismo umano è una fabbrica vivente costruita dagli sforzi incessanti della natura. Contemporaneamente, con la costruzione di questa fabbrica, la nostra meravigliosa natura ha sfruttato i raggi del sole per sviluppare tutte le materie prime necessarie per coordinare le mille complicate operazioni del nostro organismo e per garantire la corrispondente produzione. La natura, inoltre, ha riposto quelle materie prime in tutta la loro perfezione e nell'armonia impeccabile dei loro vari costituenti in un minuscolo chicco di mais, in un seme polposo di melograno, in una bacca d'uva o in una foglia di una pianta . Ciascuno dei "miseri" alimenti presi separatamente contiene tutti quei fattori necessari a mantenere in vita l'organismo vivente di un essere come l'uomo.

Nel mondo materiale la più piccola deviazione dai dettagli sviluppato da un ingegnere per il buon funzionamento del meccanismo di una fabbrica, o un difetto nelle materie prime specificate per garantirne la normale produttività, si traducono in un corrispondente guasto nel funzionamento dell'impianto. Allo stesso modo, il minimo deterioramento o alterazione delle materie prime prescritte dalla natura per garantire il regolare funzionamento dei complicati processi dell'organismo umano provoca disturbi nelle normali funzioni biologiche dei nostri organi e questi disturbi si manifestano sotto forma di malattie.

I vari metodi impiegati dall'uomo per distruggere o degenerare le materie prime pienamente equilibrate prescritte dalla natura per il normale funzionamento del suo organismo non sono pensabili. A questo scopo, l'uomo civilizzato ha inventato fabbriche, forni, fornaci e cucine demoniache. Ogni deterioramento della qualità degli alimenti naturali è seguito da un corrispondente deterioramento dell'organismo umano. L'alimentazione naturale garantisce il normale funzionamento del nostro organismo, mentre l'alimentazione innaturale è seguita da uno svolgimento anomalo delle sue funzioni. La molteplicità delle malattie è il risultato della grande diversità di degenerazione dei componenti degli alimenti naturali.

A condizione che tutti i suoi bisogni siano soddisfatti dalle leggi della natura, il l'organismo umano, che è l'organismo più perfetto del regno animale, può vivere in ottima salute da un minimo di 150 anni ad un massimo di 200-250 anni. Gli alimenti cotti costringono gli organi umani a lavorare più volte della loro capacità normale, li stancano prematuramente, causano diverse malattie e accorciano la vita dell'uomo ad una frazione della sua durata normale. Nell'attuale epoca di progresso scientifico, l'uomo potrebbe liberarsi di tutte le malattie con la completa astinenza dal cibo cotto e potrebbe quindi dedicare le sue energie esclusivamente allo studio dei problemi della longevità.
Allo stesso tempo, con l'alimentazione naturale, l'uomo deve assicurarsi che anche il resto delle sue esigenze naturali siano soddisfatte. Questi sono l'aria pulita, il dormire presto, l'alzarsi presto, il lavoro fisico, l'astinenza dal riscaldamento artificiale, la pulizia e così via.

Malattie nutrizionali dirette e indirette

Le malattie nutrizionali si dividono in due categorie principali: dirette e disturbi indiretti. Le malattie nutrizionali dirette sono quelle causate da una sovrabbondanza di alcuni costituenti nutrizionali o da una carenza di altri. Il fuoco e gli alimenti animali hanno l'effetto di concentrare e aumentare le proteine ei grassi della dieta, eliminando allo stesso tempo le sostanze di alto valore nutritivo. La scienza finora è riuscita a riconoscere solo un numero trascurabile di queste sostanze, che sono state chiamate vitamine e senza le quali vive

non può esistere. Tra le malattie nutrizionali dirette vanno collocate tutte le malattie croniche e le malattie da carenza. Le malattie si sviluppano con estrema lentezza e segretezza. Finché la malattia non è giunta allo stadio finale e gli organi non hanno smesso di funzionare, l'individuo si considera sano. In caso di carenze vitaminiche parziali e miste, la malattia non si manifesta con i sintomi tipici dell'avitaminosi, descritti nei libri di testo; piuttosto si manifesta con lamentele non facili da spiegare.

I disturbi digestivi indiretti sono le malattie infettive. Nell'organismo umano vive abitualmente una grande varietà di microbi che in circostanze normali rendono un servizio utile all'organismo e che sono soggetti al controllo di cellule umane specializzate (differenziate), ai cui comandi si sottomettono docilmente. Ma a causa di un'alimentazione errata le cellule degenerate ed emaciate sono così indebolite che per la Legge di Sopravvivenza quei microbi prendono il sopravvento, si liberano dal controllo di quelle cellule, si ribellano ai loro padroni, diventano patogeni e causano le malattie infettive così l
A volte l'esercito invasore di microbi assalitori, che in un organismo sano avrebbe incontrato un'opposizione irresistibile e sarebbe stato immediatamente distrutto, non incontra tale opposizione in un organismo emaciato e provoca la sua specifica infezione.

Nel secondo volume del mio libro armeno ho dedicato ampio spazio al problema delle malattie infettive, per l'esame del quale ho analizzato alcune parti del primo volume del trattato su "Anatomia patologica e patogenesi delle malattie umane" di l'eminente scienziato sovietico IV Davydovsky, pubblicato nel 1956. Attraverso numerosi fatti convincenti, l'autore dimostra che non sono i microbi stessi a causare malattie infettive, ma le cattive condizioni del corpo, il declino del suo potere di immunità. Ma purtroppo, come tutti i dipendenti dal cibo cotto, anche Davydovsky non è in grado di spiegare come possiamo ripristinare quell'immunità o, meglio ancora, prevenirne il declino.

La paura dei microbi ha talmente spaventato gli uomini che per sfuggirli ricorrono alle misure più pericolose e tuttavia ottengono risultati del tutto opposti. La cottura di alimenti crudi per evitare i microbi è uno degli errori più fatali della scienza medica.

Non possiamo sterminare i microbi dalla faccia della terra. Si trovano ovunque, esisteranno sempre e potranno entrare nel nostro organismo attraverso molteplici canali. In particolare, cuocendo i nostri alimenti indeboliamo innanzitutto la resistenza delle nostre cellule e poi distruggiamo nei nostri alimenti quegli antibiotici naturali che sono destinati dalla natura a combattere i microbi. Anche i medici dediti al cibo cotto confermano che molte vitamine, che vengono distrutte dal fuoco, hanno proprietà batteriche. Ecco perché gli animali che si nutrono di cumuli di rifiuti non sono così soggetti alle malattie infettive come lo è l’uomo.

La cellula cancerosa è la progenie diretta di quella degenerata Cibo

Molti mangiatori di cibi cotti sono inclini a credere che, poiché l’uomo si è nutrito per secoli di cibi cotti, debba esservi abituato e ora potrebbe soffrire se cominciasse a mangiare cibi crudi tutti in una volta. In altre parole, se abbiamo riempito un'autovettura con benzina sporca e scadente per un certo tempo, il motore potrebbe essersi abituato e potrebbe danneggiarsi se la benzina sporca viene sostituita con carburante pulito.

Innanzitutto un periodo di qualche migliaio di anni non è nulla in confronto ai miliardi di anni durante i quali, insieme ai suoi antenati, l'uomo visse e si sviluppò esclusivamente nutrendosi di cibi crudi. Del resto che l'uomo non si sia di fatto abituato al cibo cotto è dimostrato dall'esistenza stessa delle malattie, che scompaiono e l'organismo ritorna poi alle sue funzioni normali una volta che l'uomo ricorre al nutrimento crudo.

È vero che secondo le leggi dell'evoluzione il nostro organismo cerca di adattarsi stesso al cibo che riceve, ma non nel modo in cui alcuni immaginano. Quei costituenti nutritivi del cibo che sono essenziali per i processi complicati e le principali funzioni specializzate delle cellule vengono facilmente distrutti sotto l'influenza del fuoco. quindi, il

gli alimenti considerati nutrienti dai mangiatori di carne cotta mancano di questi costituenti essenziali, ma contengono invece un abbondante apporto di proteine, grassi e carboidrati, molte volte superiore al fabbisogno delle cellule.

Essendo continuamente private di quei costituenti nutritivi essenziali per lo svolgimento delle loro funzioni superiori, le cellule o non raggiungono il loro pieno sviluppo e specializzazione oppure, una volta conseguite, perdono successivamente la facoltà di svolgere quelle funzioni. Dopo diversi anni di privazioni e di sopportazione, arriva il giorno in cui una dei tanti miliardi di cellule, private delle rimanenti capacità, viene finalmente liberata dai meccanismi che limitano la crescita cellulare. Poi si separano dalla vita comunitaria, diventano autonomi e divorano avidamente quei materiali costitutivi dei tessuti che nuotano in grandi quantità nel fluido intercellulare, essendo stati rifiutati dalle cellule normali perché ampiamente eccedenti i loro bisogni, e che sono orgogliosamente lodato dai biologi gastrolatri: le proteine (soprattutto quelle animali), i grassi e tutte le sostanze azotate. Poi crescono con una velocità allarmante, incuranti e ribelli, e si moltiplicano in modo disordinato fino a formare una massa terribile, una nuova creatura vivente, che nel corso della sua crescita sottomette, distrugge tutto ciò che lo circonda e finalmente un bel giorno abbatte quel meraviglioso edificio che è il corpo umano. Il nome di quella nuova creatura è cancro. È il vero figlio del cibo cotto, la prova vivente di come le cellule si adattano alla struttura degli alimenti uomini

consumare.

Quando la vita è apparsa per la prima volta sul nostro pianeta, la natura aveva a sua disposizione solo il materiale da costruzione più elementare (proteine, grassi e carboidrati), da cui riuscì a creare i primi organismi unicellulari. Come l'ingegnere con l'aggiunta di un cilindro, di un apparecchio o di un piccolo dettaglio aggiunge una nuova funzione alla sua fabbrica, così, aggiungendo successivamente un nuovo costituente ai suoi materiali da costruzione (corpi vegetali), la natura aggiunge una nuova funzione agli organi animali. Questo arduo compito ha tenuto impegnata la natura per miliardi di anni, durante i quali ha sviluppato le sue materie prime da un comune batterio a

i frutti che conosciamo oggi, e attraverso l'azione di quelle materie prime vegetali, ma contemporaneamente alla loro evoluzione, ha sviluppato l'organismo animale unicellulare che aveva creato in un animale meraviglioso.

Purtroppo, dopo la scoperta del fuoco, l'evoluzione naturale dell'uomo si è fermata e, quel che è peggio, sta regredendo a ritmi giganteschi. Il fuoco e gli altri ridicoli mezzi di degenerazione inventati dall'uomo civilizzato distruggono tutte quelle proprietà nutritive superiori che sono state immagazzinate per miliardi di anni negli alimenti naturali e di conseguenza nelle cellule animali, e le restituiscono al loro tipo primitivo, ma con la massima diligenza forniscono i materiali da costruzione più comuni che servono a garantire la crescita senza scopo di quelle cellule. Le cellule tumorali sono veri esemplari di quelle cellule primitive. Per i biologi miopi i materiali da costruzione del corpo sono le proteine, cioè semplici pietre e mattoni di una struttura molto comune. Non sono interessati ai diversi tipi di mortai e ai numerosi dettagli indispensabili per la costruzione di una fabbrica complicata, e che non esistono in una bistecca o in un barbecue.

Nel secondo volume del mio libro armeno, ho dedicato quasi 300 pagine all'esame del problema dell'origine del cancro.
A questo scopo ho recensito un importante trattato del famoso citologo americano EV Cowdry intitolato "Cancer Cells" (1955), che è il più esaustivo dei vari studi sull'argomento e nel quale sono raccolti tutti gli studi, i dati, le opinioni e conclusioni che sono state pubblicate da numerosi scienziati famosi. Sulla base dei dati di ricerca ottenuti dagli stessi citologi, ho dimostrato in modo conclusivo che le cellule tumorali hanno origine da una carenza di componenti nutritivi superiori e da una sovrabbondanza di quei comuni materiali da costruzione che favoriscono la crescita senza scopo delle cellule.

La dipendenza dal cibo cotto è la più pericolosa di tutte Vizi

Il lettore potrà naturalmente chiedersi perché nessuno dei numerosi eminenti scienziati e professori vede queste semplici verità e perché nessuno ci dice che l'abitudine di mangiare cibi cotti è innaturale e pericolosa. Il motivo è che tutta l'umanità è dipendente dal cibo e la dipendenza dal cibo ha accecato tutti. Nessuno si rende conto che mangiare cotto è un vizio e che è anzi il più terribile di tutti i vizi. Non si tratta del desiderio di un solo tipo di sostanza, ma della somma dei desideri voraci di migliaia di sostanze (e che sostanze "meravigliose", "desiderabili"!). Del resto i miopi mangiatori di carne vedono ricchezza ed eccellenza nella molteplicità delle degradazioni a cui sono sottoposte le derrate alimentari, mentre è proprio da quella molteplicità delle degradazioni che origina una molteplicità di danni, di cui si può vedere il vero riflesso nella grande varietà di malattie che prevalgono nel mondo.

L'uomo diventa dipendente da quelle sostanze che contengono veleni, come tè, caffè, cacao, tabacco, alcol, oppio, cocaina, morfina, ecc. Il forte desiderio per quelle sostanze è stimolato dai corrispondenti veleni raccolti nell'organismo umano. I cibi cotti producono una grande varietà di veleni che, con il passare del tempo, si accumulano in diverse parti dell'organismo, come sulle pareti delle vene e dei capillari, tra le articolazioni, al centro delle cellule adipose e altrove. Come il desiderio di eroina di un tossicodipendente non nasce dai normali bisogni fisiologici del suo corpo, così il desiderio di cibo cotto di un mangiatore cotto, il suo senso di fame, non è la normale richiesta del suo organismo; piuttosto è la richiesta della sua dipendenza. È l'espressione degli impulsi che vengono stimolati dai veleni raccolti nell'organismo umano; è l'esigenza delle malattie annidate nel corpo, il richiamo del peggior nemico dell'uomo.

Quel terribile vizio viene introdotto nel corpo di ogni essere umano dai suoi stessi genitori, fin dalla culla. Ecco perché nel momento in cui il bambino comincia a accorgersi e a parlare, la dipendenza dal cibo si è già impadronita di lui e da quel momento fino alla fine della sua vita considera il cibo cotto come la sua dieta normale e il suo forte desiderio

per questo come sua richiesta fisiologica; è questo che scambia per vera fame.

La richiesta di cibo cotto non è la fame

Quando un mangiatore cotto cerca di nutrirsi esclusivamente con alimenti naturali, come noci, cereali, frutta e verdura cruda, e non ha più appetito per nessun tipo di cibo crudo, le esigenze naturali del suo organismo in quel momento sono completamente soddisfatte e è completamente sazio. Ma nonostante ciò, anche se avrebbe già dovuto assumere più volte il normale fabbisogno giornaliero di generi alimentari, si comporta ancora come se non avesse mangiato nulla e sente una grande richiesta di un piatto di carne molto condita, ricco e appetitoso. Questa non è più fame. È l'irritazione causata dai veleni che sono stati immagazzinati nel corpo e che ora richiedono nuovi veleni. È il grido del demone che giace disteso e reclama nuovi strumenti per fare a pezzi l'organismo umano. Il mangiatore crudo prudente e volitivo sente quel grido in tutta la sua veemenza giorno dopo giorno, ma lo ignora con tutta l'anima e non fa alcuna concessione.

Mangiare cotto costringe gli organi umani a lavorare Da tre a quattro volte la loro capacità normale

Tutti gli organi umani dispongono di una riserva naturale di energia. Di solito lavorano a un quarto della loro capacità potenziale, conservando il resto della loro energia per un uso successivo in caso di emergenza speciale o durante la vecchiaia. Pertanto, in circostanze "normali" la frequenza cardiaca del cuore è di 70-72 battiti al minuto (mentre quello di un mangiatore crudo è solo 58-62), che in circostanze eccezionali può essere aumentato a oltre 200 battiti al minuto. Anche in questo caso, durante la normale respirazione entrano ed escono dai polmoni 500 cc di aria, ma con uno sforzo respiratorio particolare possiamo inspirare fino a 3700 cc.

Il mangiatore crudo utilizza i suoi organi digestivi per un quarto la loro capacità potenziale, per cui i suoi organi non sono mai sovraccaricati o affaticati. Il mangiatore di cotto, invece, dopo aver stimolato il suo appetito mediante riflessi condizionati, irrita

spezie, aperitivi e altri assurdi stimolanti, gli riempiono lo stomaco a tal punto che gli organi digestivi sono costretti a mettere in azione tutte le loro energie di riserva e anche allora non riescono a far fronte alla richiesta loro richiesta. Dove l'uomo è costretto a restituire il cibo ripugnante per lo stesso canale con cui lo ha fatto scendere o ad espellerlo dal suo intestino con purganti. Sorprendentemente, atti così nauseanti non sono considerati strani da un mangiatore di carne.

A causa del sovraccarico degli organi digestivi vengono messi in funzione anche molti organi accessori, come il cuore, il fegato e i reni. Il lavoro aggiuntivo svolto da questi organi ha presto l'effetto di stancarli e di metterli fuori servizio prematuramente. Non sorprende quindi che di conseguenza la vita si accorci più volte. Nutrendosi di sostanze inutili, nocive e velenose, il tossicodipendente soddisfa le sue passioni, paralizza l'azione del suo stomaco e si crea l'illusione di essere sazio, mentre le sue cellule, in realtà, gemono di fame per mancanza di nutrienti essenziali. . Lo stomaco del mangiatore crudo è sempre a riposo, anche se generalmente è vuoto, ma il suo corpo è invece pieno e soddisfatto nel vero senso della parola.

Quando un mangiatore di cibi cotti decide di passare al consumo di cibi crudi, all'inizio non si sente mai soddisfatto, non importa quanto mangi. Di solito, invece di sentirsi felici, i dipendenti dal cibo si sentono scontenti di quella condizione. Secondo loro, la ragione della loro continua fame risiede nel fatto che i prodotti alimentari che consumano hanno un basso valore nutritivo e non hanno alcun valore come nutrimento. Questo è un terribile malinteso. Al contrario, questi alimenti sono nutrienti e pienamente bilanciati. Le cellule umane soffrono da anni per la loro assenza. Le capacità degli organi digestivi umani corrispondono pienamente alla loro composizione e alla disposizione dei loro costituenti. Per questo lo stomaco accoglie volentieri questi alimenti, li ammorbidisce rapidamente e li trasmette senza molto indugio all'intestino, mentre le cellule a loro volta, emaciate e indebolite dalla fame, assorbono avidamente quelle preziose sostanze e ne richiedono ripetutamente sempre più e più volte. più di loro.

Le cellule malate guariscono, quelle emaciate guariscono, quelle inattive ritrovano la loro vitalità. Le cellule adipose, invece, cominciano a sciogliersi per fame, gli accumuli di veleni scompaiono gradualmente e l'acqua superflua abbandona il corpo. Allora le cellule normali e attive prendono il posto di quelle cellule pigre che sono state ingrassate con l'indolenza e l'inazione. La rapida perdita di peso del corpo è un segno sicuro di salute e vigore ritrovati.

Questo fatto dovrebbe riempire il cuore di un uomo di gioia e felicità. Perché quei nutrienti si diffondono immediatamente in tutto il suo corpo e gli donano salute, forza, vigore ed energia. È la prima volta nella sua vita che, sebbene tutti i suoi organi e ghiandole ricevano una copiosa scorta di nutrimento, sono in grado di lavorare con comodità e facilità. Anche se in quel giorno assumesse una quantità di cibo crudo maggiore di quella di cui il suo organismo ha bisogno, o che il suo intestino e le sue cellule sono in grado di assorbire, il suo stomaco non la rifiuterà, né genererà in lui una sensazione di nausea, provocandogli espellerlo con violenza e forza. Gli alimenti in eccesso rispetto al suo normale fabbisogno non rimarranno nello stomaco provocando putrefazione; non verranno trasformati in veleni né causeranno disturbi digestivi. Invece senza subire la digestione passeranno subito dallo stomaco nell'intestino e poi lasceranno il corpo con le feci quello stesso giorno, senza aver recato il minimo danno all'organismo. In questo modo il suo stomaco sarà sempre leggero, mentre il suo intestino e il suo sangue saranno ricchi di nutrienti perfettamente bilanciati.

Allora, in un momento simile, provi a mangiare qualche boccone di cibo cotto. Il suo stomaco rifiuterà indignato quelle sostanze strane e indesiderate. Nonostante l'estremo piacere che prova il suo palato, quei bocconi rimarranno a lungo nel suo stomaco, fungeranno da tappo per chiudere il suo appetito e paralizzeranno il normale svolgimento delle sue attività digestive. Ma un mangiatore di carne è abbastanza contento e felice di questa condizione, perché ha soddisfatto le sue passioni, si è saziato lo stomaco e ora è "sazio". L'uomo che comprende il valore del mangiare crudo teme questa condizione. Comprende pienamente che sono i nutrimenti vegetali crudi a nutrire il corpo, mentre i cadaveri morti

che escono dal fuoco sono semplici combustibili e fonti di vari veleni e malattie.

Il nutrimento umano dovrebbe essere costituito da cellule viventi e Non cadaveri di cellule morte

Gli alimenti completamente bilanciati sono costituiti da cellule viventi. Ora i corpi vegetali, dopo aver lasciato la terra, rimangono in vita per molto tempo. Un bocciolo di rosa continua a sbocciare in un vaso, mentre i chicchi germogliano dopo essere stati piantati anni dopo essere stati raccolti. Ma le cellule degli animali che vengono uccisi o quelle del latte che viene loro rubato muoiono subito, e poi cominciano a disintegrarsi e a trasformarsi in veleni, mentre la cottura le trasforma in qualcosa di veramente terribile. Considerare le proteine animali superiori a quelle vegetali è un increscioso errore di giudizio, una prova evidente della miopia dei biologi adoratori della carne. Se ammettiamo che l'organismo animale trasferisce le proteine vegetali e le trasforma in nutrienti pienamente bilanciati, allora la carne di quegli animali come volpi, lupi, cani, gatti e tigri che si nutrono di tali proteine "completamente bilanciate" dovrebbe essere del tipo più alto valore nutritivo; mentre il carattere velenoso della carne di tali animali è così evidente che anche il più devoto dipendente dalla carne non osa cibarsi di essa.

Quei biologi che sono spinti dalla loro predilezione personale a cercare particolari vantaggi nella carne, nello scoprire i cosiddetti aminoacidi insostituibili non hanno preso in considerazione il fatto che quegli aminoacidi si formano dalle erbe più comuni consumate dagli animali. Secondo quale regola della scienza l'organismo di una mucca ha la capacità di ricavare amminoacidi dalle erbe e dalle erbacce più meschine, ma l'organismo dell'uomo non ha i mezzi per preparare gli stessi composti da alimenti vegetali della più alta qualità nutritiva?
Quanti milioni di indiani vivono senza gli aminoacidi forniti dalla carne?

La miopia è il più grande difetto della medicina Scienza

L'errore più grande dei biologi dipendenti dal cibo cotto è la loro miopia. Chiudono gli occhi davanti ai danni che sembrano piccoli e non prevedono le gravi conseguenze che prima o poi derivano da cause apparentemente trascurabili. Illustriamo la nostra affermazione con alcuni esempi. I piatti cucinati, soprattutto quelli a base di carne, sono pieni di veleni. Ora nessuno si accorge dell'avvelenamento cronico che si svolge in modo impercettibile e continuo, e anche quando a causa di tale avvelenamento col tempo vengono danneggiati il fegato, il cuore o i reni, la condizione viene attribuita a cause sconosciute. Quando l'avvelenamento è ancora più grave ed è accompagnato da diarrea e vomito, si parla di disturbo gastrico. Per avvelenamento intendono solo quello stato che colpisce l'intero organismo e minaccia la vittima di morte immediata. Quante vite innocenti vengono sacrificate in questo modo!

Gli uomini non vedono la sporcizia che ogni giorno attraverso il cibo penetra nelle loro arterie e vene, e quando si deposita strato dopo strato sulle pareti dei vasi, restringe i loro passaggi e un giorno improvvisamente interrompe la circolazione del sangue, in breve le persone vedenti considerano l'evento come "inaspettato".

Gli uomini non si accorgono della tremenda pressione esercitata dalle forti acque alluvionali che si riversano verso una gigantesca diga che ha una capacità di milioni di tonnellate. Ma quando quella diga, vacillante a lungo sotto l'impatto di quelle acque alluvionali, alla fine crolla, la causa del suo crollo definitivo viene attribuita alla pietra che le fu lanciata accidentalmente contro da un bambino. Abbiamo già visto la corretta concezione che ha un mangiatore di cibi crudi riguardo alle cause del cancro. Al contrario, i 400 "agenti cancerogeni" presentatici dai ricercatori dipendenti dal cibo cotto, tra cui figurano irritazioni meccaniche e bruciature di sigaretta, non hanno maggior valore del sasso lanciato da un bambino.

Ogni organo ha milioni di cellule grazie ai lavori congiunti dei quali viene portato avanti il lavoro di quell'organo. Quando il nutrimento imposto a quelle cellule manca di alcuni costituenti essenziali, le cellule iniziano a perdere la loro vitalità e cadono in disuso. Le riserve energetiche ora entrano in campo, ma anch'esse vengono presto esaurite. Finché l'organo svolge in un modo o nell'altro le sue funzioni, le persone miopi non vedono la luce rossa; ma quando alla fine resta indietro nella sua attività, dicono che tale organo è malato e ricorrono ai farmaci. Ma è possibile che una pillola o una dose di veleno possano mai sostituire i costituenti nutritivi di alimenti bruciati per anni sul fuoco e restituire alle cellule disabili la perduta capacità di lavoro specializzato?

Dopo essere rimasti per giorni nel canale alimentare, gli ammassi di carne, uova, burro e formaggio vanno in putrefazione e provocano un'infiammazione dell'intestino, il cui sintomo più comune è la diarrea. Ma quando un bambino mostra effettivamente segni di diarrea, tutta la colpa è attribuita ad alcune bucce di frutta presenti nelle feci. Nessuno si chiede come le bucce dei frutti possano provocare infiammazioni nell'intestino del bambino quando, senza subire alcuna putrefazione o decomposizione, lasciano il corpo immutato entro poche ore dal loro ingresso. Tutta la tragedia nasce dal fatto che gli uomini considerano le uova, la carne, il burro e il miele come alimenti normali ed essenziali, ma la frutta come qualcosa di secondario, che può essere mangiata o non mangiata. A volte si ritiene addirittura necessario vietare ai bambini di mangiare frutta per "non mettere in disordine lo stomaco".

Il peso di chi mangia cibo cotto non può essere considerato un criterio di buona salute.

L'obesità è la malattia più pericolosa

Finché l'organismo umano è ancora in grado di resistere a un evento innaturale dieta e per continuare la sua lotta contro di essa compaiono diversi disturbi, come perdita di appetito, indigestione, gastrite e altri disturbi di stomaco, colite, ecc. Tutte queste sono l'espressione esteriore della lotta dell'organismo per utilizzare ogni mezzo a suo disposizione

disposizione per neutralizzare gli effetti dannosi di una dieta innaturale e per espellere dal corpo le sostanze velenose da essa prodotte. Il paziente comincia a perdere peso e poi si cerca di rinforzarlo dandogli pasti "nutrienti". Il giorno in cui l'organismo sarà definitivamente sconfitto e la sua lotta cesserà, l'uomo o dice addio a questo mondo o, al contrario, il suo appetito aumenta e comincia a mangiare insaziabilmente, a digerire bene, a ingrassare, "a ritrovare la salute". e forza." In altre parole, quel giorno l'organismo umano, abbandonando la sua lotta, si "adatta" all'alimentazione innaturale e si gettano le basi per una delle malattie umane più pericolose: la corpulenza innaturale.

Sottomesso alla pressione di diete innaturali, l'organismo è costretto ad adattarsi e ad ammettere nell'organismo gli accumuli delle varie sostanze nocive prodotte da tali diete. Si formano allora depositi di grassi, acido urico e suoi derivati, colesterina, sale comune, liquidi in eccesso, calcoli, formazioni scirrose, tumori, cellule inattive e parassite, cellule giganti multinucleate (policariociti), cellule con nuclei sovradimensionati (megacariociti), ecc. A volte queste cellule raggiungono diverse centinaia di volte le dimensioni delle cellule normali, ma non hanno la capacità di svolgere alcun lavoro utile.

Tutte quelle mostruosità si accumulano nel corpo per creare nell'uomo l'illusione di salute e forza, mentre in realtà soffre di un progressivo dimagrimento. I suoi muscoli diventano sottili e deboli, il numero delle sue cellule specializzate e attive diminuisce e i suoi organi si deteriorano. Quegli uomini "tozzi", "robusti", con pance sporgenti, braccia spesse e grasse, mani tozze e strati di grasso sporgenti, di cui abbonda il nostro mondo, sono, in realtà, scheletri ricoperti di pelle. Ognuno di loro ha caricato i suoi muscoli deboli ed emaciati con una grassa pecora, che nutre gratuitamente e porta con sé ovunque. Ma, strano a dirsi, queste persone si vantano continuamente della loro salute, vigore e forza.
Sono così orgogliosi della loro robustezza che, ogni volta che se ne parla nella conversazione, toccano ferro o, in Oriente, piangono; per non perdere un briciolo del loro caro peso. Si potrebbero riempire una dozzina di volumi con esempi di tale deplorevole miopia.

Nessuna medicina può sostituire le materie prime distrutte dal fuoco

Tutti i farmaci di uso generale sono sintomatici. In altre parole, servono come palliativi per dare un sollievo temporaneo al paziente o per nascondere i sintomi della malattia. In nessun caso possono sostituire le sostanze nutritive grezze distrutte nelle pentole e nelle padelle. Molti grandi scienziati vietano severamente l'uso di farmaci. In Inghilterra, dopo un'accurata ricerca durata quattro anni e mezzo su un'ampia fascia degli strati agiati della popolazione inglese, i biologi di Peckham giunsero alla conclusione che solo il 9% della popolazione godeva di buona salute; il restante 91% delle persone era malato, sebbene la maggior parte di loro non fosse consapevole della propria malattia. Dopo i trattamenti clinici la loro conclusione fu che quasi senza eccezione tutti i disturbi selezionati per la terapia rispondevano al trattamento, ma che successivamente si osservava un marcato peggioramento della salute generale dei pazienti. Ciò significa che i farmaci si limitano a nascondere i sintomi di una malattia, mentre il danno che provocano si aggiunge all'organismo già indebolito peggiorandone ulter Pertanto, chi desidera non ammalarsi o, se già ammalato, riacquistare la salute, non deve riporre le sue speranze nei farmaci; piuttosto deve astenersi dall'assumere cibi e farmaci innaturali e deve vivere secondo le leggi della natura mangiando crudo!

Questo è il metodo vero, sicuro e scientifico, mentre la terapia farmacologica è, per citare Bircher-Benner, solo "inganno e inganno". Secondo me, potrebbe essere più appropriatamente chiamata illusione e autoinganno. Nietzsche ha definito la droga "i colpi di frusta". I medici possono facilmente convincersi della verità delle mie affermazioni dividendo i loro pazienti ospedalieri in due gruppi uguali, trattando uno dei gruppi con farmaci e cibi cotti, l'altro con una dieta puramente cruda, e poi confrontando i due risultati insieme. Questa è la prova fondamentale e decisiva, altrimenti ogni argomento contro il consumo crudo continuerà ad essere senza il minimo valore.

Illustriamo le nostre affermazioni con alcuni esempi tratti dalla terapia farmacologic

Il dolore è il segnale d'allarme che il corpo è in pericolo, il grido di aiuto del nostro organismo. Ma invece di eliminare questo pericolo, attutiamo i nervi che trasmettono la sensazione di questo pericolo al nostro cervello e ne zittiamo la voce con una dose di veleno. Nel frattempo la malattia fa il suo corso inevitabile, aggravata ormai dagli effetti dannosi dei farmaci.
Per fare un altro esempio: quando i passaggi delle nostre arterie si restringono riempiendosi di impurità, il cuore deve utilizzare una forza maggiore per far circolare il sangue nel corpo e di conseguenza la pressione sanguigna aumenta. Ma invece di pulire i nostri vasi sanguigni da quelle impurità, usiamo semplicemente veleni per stimolare quei nervi che sono in grado di allungare e allargare i loro passaggi. Finché dura l'efficacia del veleno, il sangue scorre più liberamente nei vasi e la pressione diminuisce temporaneamente. Tuttavia, non appena l'effetto cessa, i vasi ritornano allo stato precedente, tanto più indeboliti dall'azione dei farmaci utilizzati.

Non esiste farmaco che non abbia effetti dannosi sull'organismo.
Ma è solo di recente che sono apparse un piccolo numero di pubblicazioni che trattano questo argomento, una delle quali, "Reactions with Drug Therapy" (1955), del Dr. Harry L. Alexander, Professore Emerito di Medicina Clinica, Washington University Medical School , ci fornisce molte informazioni utili. Naturalmente, in genere i farmaci sono ritenuti responsabili solo di quelle complicazioni e reazioni che uccidono immediatamente la vittima o si manifestano sotto forma di malattie gravi. Anche allora solo una su mille di queste complicazioni viene effettivamente registrata; il resto rimane nell'eterno oblio.

È stato stabilito che ognuna delle 350.000 sostanze utilizzati per la preparazione dei farmaci può causare complicazioni.
Ma tra questi i più pericolosi sono la penicillina, l'aureomicina, la streptomicina, i composti del mercurio, i farmaci del gruppo sulfamidico, la digitale, i vaccini, i sieri, le vitamine sintetiche (tiamina, niacina, ecc.), l'atofano, il cortisone, l'estratto di fegato, l'insulina, l'adrenalina e molti altri. altri farmaci di uso comune.

È importante considerare questa domanda con la massima attenzione. Le vitamine sintetiche e gli estratti organici, con cui si vogliono sostituire i principi nutritivi e i loro prodotti bruciati in cucina, uccidono una persona alla velocità della luce, molto spesso entro cinque minuti dal loro ingresso nel corpo. Nel 1951, 324 milioni e nel 1952 350 milioni di grammi di sola penicillina furono iniettati nel sangue umano per sostituire gli antibiotici naturali bruciati in cucina.

Dopo la loro introduzione nel corpo umano, i farmaci uccidono migliaia di persone, a volte entro cinque o dieci minuti, per anafilassi, mentre decine di migliaia di altre sono soggette a una moltitudine di malattie, tra cui ricordiamo l'orticaria, la dermatite, il prurito calore, eczema, porpora, asma bronchiale, poliarterite, cirrosi epatica, ittero, nefrite, nefrosi, anemia aplastica, malattia da siero e scabbia.

Le persone desiderano chiudere un occhio sulla responsabilità di questi farmaci nel causare queste morti e malattie, e attribuire la colpa alla supersensibilità del corpo. Ma quanto alla causa di questa supersensibilità, essi passano sotto silenzio la questione.

I miei poveri figli venivano colpiti da tali malattie e malattie della pelle più volte all'anno. Cercavamo sempre di cercare il difetto nel cibo che mangiavano, mentre i medici che davano fasci di ricette non dicevano mai una parola sulla pericolosità dei farmaci che prescrivevano. Come milioni di altri, credevamo che le medicine servissero solo a curare le persone, non a farle ammalare. Una volta entrambi i miei figli furono messi a letto con l'itterizia lo stesso giorno. Fummo colpiti da stupore, perché sapevamo che l'itterizia non era una malattia infettiva che potesse colpire entrambi insieme. Oggi non posso fare altro per alleviare i rimorsi della mia coscienza se non avvisare gli altri genitori di tali pericoli.

Al giorno d'oggi è triste osservare come le droghe più pericolose siano rese popolari con l'aiuto di dolci canzoni e immagini attraenti come cose benefiche che possono essere assunte ogni giorno. In alcuni paesi, infatti,

la medicina e la farmacia sono state trasformate in enormi preoccupazioni di commercializzazione e speculazione.

Il consumo crudo metterà immediatamente fine all’uso di tutti i tipi di farmaci, poiché in assenza di malattie non ci sarà naturalmente bisogno di farmaci. Le malattie sono il prodotto della degenerazione delle derrate alimentari; possono essere sconfitti, quindi, solo attraverso la correzione della nostra alimentazione. Tutti i nostri tentativi di sconfiggere le malattie mediante i farmaci sono esperimenti estremamente pericolosi e insensati, destinati al fallimento. Le loro deplorevoli conseguenze sono già sotto i nostri occhi.

Nuovi tipi di malattie fanno continuamente la loro comparsa; lieve i disturbi lasciano il posto a disturbi più gravi. Di conseguenza gli uomini preparano continuamente nuovi tipi di sieri e vaccini, scoprono antibiotici sempre più potenti e si ritrovano gradualmente coinvolti in un labirinto di errori, complicazioni e disastri.

È necessario apportare un cambiamento fondamentale e senza precedenti nel campo della scienza medica. Tutti i medici onesti e dotati di senso civico devono immediatamente sollevarsi e adottare misure attive per impedire la distruzione della materia prima integrale destinata alla fabbrica umana.

Per i miopi mangiare crudo equivale a mangiare crudo un ritorno alla vita primitiva dell'uomo preistorico. In effetti, non esiste disgrazia più grande per la civiltà delle operazioni di cottura e raffinazione. Il mangiatore di materie prime semplicemente rinuncia alle miserie causate dalle cosiddette malattie della civiltà e rifiuta di trasformare il progresso tecnico donatogli dalla civiltà in un mezzo per distruggere la purezza delle materie prime umane. Altrimenti non rinuncia alla comodità di parlare al telefono, viaggiare in aereo o conservare la frutta fresca nel frigorifero.

Per secoli gli uomini sono stati così ciechi e ignoranti da considerare il consumo di cibi cotti come un'operazione naturale. E adesso, quando sentono parlare per la prima volta di cibi crudi, lo considerano qualcosa di strano e curioso, mentre in realtà è proprio la degenerazione degli alimenti naturali attraverso la cottura la cosa più grave.

innaturale, strano e curioso, e che deve essere registrato nella storia come la più grande follia commessa dagli Umani.

Il cibo cotto e la terapia farmacologica sono in testa La razza umana verso l'annientamento totale

Molte specie di animali mammut hanno abitato una volta questa terra e poi sono andate incontro alla completa estinzione. Oggigiorno è con le proprie mani che l'uomo crea condizioni così avverse che un giorno lo estirperanno dalla faccia della terra. Parallelamente al processo di degenerazione delle derrate alimentari aumenta la varietà e la frequenza di diverse malattie. Prima che passino molte altre generazioni, le persone moriranno di malattie cardiovascolari o di cancro prima di raggiungere l'età della pubertà e di avere l'opportunità di sviluppare le proprie facoltà procreative. Considerando la velocità allarmante con cui queste malattie sono aumentate negli ultimi decenni, è facile prevedere che, se gli uomini persistessero ancora nella loro follia, quel fatidico giorno potrebbe non essere lontano.

Lo scienziato che sottolinea i benefici del cibo cotto e della terapia farmacologica è come il commerciante che, sull'orlo della bancarotta, è felice di contare i suoi soldi, mentre chiude gli occhi davanti ai milioni di perdite che lo guardano in faccia. Il risultato finale di ogni impresa deve essere giudicato dal suo bilancio consuntivo. Vediamo quali benefici e vantaggi ha potuto procurarsi l'uomo civilizzato con le sue scoperte culinarie e mediche, in confronto a quelli di cui godono le miriadi di animali diversi. L'uomo è più soggetto a varie malattie di qualunque altro essere.

Dopo la scoperta delle vitamine, l'uomo avrebbe dovuto avere l'accortezza di accorgersi subito che con la cucina distrugge negli alimenti naturali proprio quegli ingredienti la cui assenza ne accelera la fine. Avrebbe dovuto porre fine una volta per tutte a questi sprechi e tutelare l'immunità degli alimenti naturali dalla degenerazione. Ma il fascino del cibo cotto è così grande da vanificare tutti i tentativi di riforma. La dipendenza vince la scienza e se la prende

nei suoi artigli. Intanto, sempre aggrappati ai cibi cotti, gli uomini cercano di penetrare i segreti degli alimenti, di riconoscere quei costituenti che vengono distrutti durante la cottura e la lavorazione, per poi sostituirli con sostanze sintetiche. Non è forse una follia bruciare e distruggere questi costituenti essenziali con le proprie mani, ammalarsi, trovarsi sull'orlo della tomba e poi fare tentativi disperati per salvarsi con mezzi ingannevoli? Dobbiamo tenere presente che questi costituenti non si limitano alle 40 e 50 vitamine riconosciu Ce ne sono così tanti che non sarà possibile formare un quadro accurato delle loro proprietà qualitative e quantitative per migliaia di anni a venire. Supponiamo per un momento che un giorno gli scienziati riescano a riconoscere tutte le loro varietà. Allora, per sostituire con mezzi artificiali i soli costituenti scartati dal grano, saranno necessarie migliaia di prescrizioni e preparati per ogni individuo, per non parlare dei costi proibitivi che ciò comporta.

Gli stessi biologi dediti al cibo dimostrano con ricerche effettuate su diverse varietà di frutta, verdura e cereali che gli alimenti naturali hanno la proprietà di curare quasi ogni tipo di malattia. Ma non si vuole ammettere che l'organismo umano rimanga esente da queste malattie se fin dall'infanzia viene nutrito esclusivamente con alimenti naturali. Fin dall'inizio il solo pensiero di astenersi dal cibo cotto li priva della capacità di pensare con lucidità, e allora la scienza cede il posto alla dipendenza.

Gli alimenti naturali non devono essere utilizzati dai medici come mezzi terapeutici meramente temporanei. Devono essere dichiarati come l'unica dieta adatta all'essere u

Molti medici progressisti condannano la terapia farmacologica. Alcuni di loro sono così delusi dagli inefficaci risultati ottenuti dal trattamento farmacologico che abbandonano la pratica medica e si dedicano allo studio dei problemi fondamentali della profilassi. Tra questi c'è il famoso medico svizzero Bircher-Benner, dai cui studi tedeschi ho introdotto diverse brevi traduzioni nel mio libro armeno. All'inizio della sua carriera medica, Bircher Benner lo divenne

deluso dagli attuali metodi terapeutici, quando conobbe i valori nutritivi degli alimenti naturali, iniziò a curare i suoi pazienti con l'aiuto di un'alimentazione naturale, senza farmaci. Ben presto un gran numero di pazienti, che erano stati curati senza successo da vari medici in tutto il mondo senza alcun risultato, si recarono nel suo sanatorio a Zurigo e in brevissimo tempo ottennero la guarigione completa grazie al veganismo crudista.

Ma Bircher-Benner considerava i cibi crudi come un "mezzo terapeutico", non come l'unica dieta adatta a tutti gli esseri viventi. Come se gli uomini fossero obbligati a nutrirsi di alimenti innaturali fin dall'infanzia e poi, ammalatisi, a curarsi con la "dieta terapeutica" in età avanzata. Ma questo apparente paradosso aveva le sue ragioni precise. Innanzitutto non c'è nessuno al mondo, nemmeno il massimo esperto di nutrizione crudista, Bircher-Benner, che si renda conto che il mangiare cotto è una dipendenza e che il desiderio che si prova per il cibo cotto non è né fame né esigenza biologica di cibo cotto. le cellule.

Allora, come medico, Bircher-Benner era stato addestrato a curare le malattie esistenti. Nessuno gli avrebbe pagato alcun compenso, né lo avrebbe preso sul serio, se avesse pubblicamente sostenuto un sistema di nutrizione che avrebbe mantenuto l'umanità libera da tutte le malattie.

Attualmente ci sono due visioni opposte sulla nutrizione. L'uno difende il consumo crudo, l'altro il cotto; uno di loro sostiene il veganismo, l'altro preferisce una dieta animale. Ora la scienza non è la politica. L'uomo che ha un punto di vista sbagliato non ha il diritto di imporre le sue opinioni errate e dannose a bambini innocenti. È l'esigenza imperativa del nostro tempo che questi due punti di vista siano esaminati negli ambienti scientifici e culturali internazionali, affinché quello sbagliato venga condannato, mentre quello vero venga annunciato al pubblico e messo in pratica generale.

A prima vista, gli ingenui che non vogliono approfondire il problema pensano che l'ideale del consumo crudo non sia qualcosa che possa essere realizzato rapidamente e che gli uomini non saranno troppo pronti ad abbandonare le loro radici profonde. abitudini. Ma questa è la voce di

dipendenza, non dalla scienza. La scienza, tuttavia, deve essere separata dalla dipendenza. Dobbiamo prima ammettere che le materie prime sono le vere e complete materie prime adatte all'organismo umano, poi lasciamo che coloro che desiderano degenerare le materie prime proprie e dei propri figli lo facciano a loro piacimento.

In primo luogo dobbiamo avvalerci dell'esperienza acquisita con il consumo di cibi crudi per correggere subito le false nozioni prevalenti nella scienza della nutrizione, secondo le quali gli alimenti più essenziali sono considerati dannosi, mentre quelli veramente dannosi sono raccomandati come sano. Si deve ben comprendere che, senza alcuna eccezione, in tutti i casi in cui i cibi crudi sono vietati ai deboli, ai malati, ai malati di stomaco e ad altri disturbi, sono proprio quei cibi proibiti che guarirebbero, sosterrebbero e rinforzerebbero i malati. .

In questi casi non si tratta più di interrompere una cattiva abitudine. Al contrario, il paziente ora chiede un frutto, ma noi lo rifiutiamo; gli viene la nausea del cibo cotto, ma lo convinciamo a mangiarne un po' di più; strappiamo il frutto dalla mano di un bambino e gli infiliamo in gola un po' di cibo cotto. In altre parole, acceleriamo i loro fini costringendoli a mangiare proprio quegli alimenti che sono stati la causa della loro malattia e incapacità. Soltanto la correzione di malintesi di questo tipo ridurrà il numero delle morti premature del 50%.

Per convincerci della verità di queste affermazioni lì
Non c’è altro mezzo se non quello di mettere in pratica per qualche mese il cibo crudo, e questo esperimento dovrebbe essere tentato da ogni persona sensata. In questo modo si porrà fine definitivamente ai punti di vista erronei e contraddittori esistenti sulla nutrizione.

Alla luce del consumo crudo i principi basilari della nutrizione non esistono più rimanere confinati nelle università e negli istituti di ricerca; piuttosto diventano questioni di primaria importanza per tutta l’umanità. Per le persone normali, i nomi scientifici di migliaia di alimenti, le loro formule complicate e le lunghe e noiose descrizioni delle loro proprietà nutritive e dei presunti benefici si possono riassumere in tre

solo parole: RAW VEGAN FOOD, ovvero la materia prima completa per il corpo umano.

Il cibo crudo diventa così un ideale indipendente dalla scienza medica, un ideale che può essere spiegato non con formule scientifiche, ma con la logica, la cui prova sono le leggi inconfutabili della natura e i risultati fondamentali ottenuti dall'esperienza fondamentale.

Non dobbiamo mai turbare l'integrità della natura umana Materiali

Il corpo umano è una fabbrica complicata. Può essere ancora più propriamente considerato come un vasto mondo di fabbriche e di sistemi, nel senso che ogni cellula presa separatamente è di per sé una fabbrica complicata che, a sua volta, è composta da numerose altre fabbriche. Finora i ricercatori sono riusciti a scoprire fino a diecimila parti in ogni cellula. Ogni ghiandola o organo è composto da miliardi di tali cellule, ed è dalla combinazione di queste ghiandole, organi, sistemi, scheletro e pelle che si forma il corpo umano.

Affinché possano svolgere adeguatamente le loro funzioni, queste fabbriche e questi sistemi altamente complicati devono essere forniti di materie prime contenenti decine di migliaia di sostanze diverse, ciascuna delle quali ha il suo compito speciale nell'organizzazione generale dell'organismo umano. Tutte queste sostanze sono costruite con l'aiuto della luce solare e sono concentrate nelle piante. Ad esempio, un seme, una foglia o un chicco di mais contengono in sé tutti quei costituenti nutritivi essenziali per un organismo animale. Ora, sebbene questi costituenti differiscano nelle diverse piante per quanto riguarda la loro composizione e disposizione, ciò non ha molta importanza, perché dopo la loro introduzione nell'organismo vengono scomposti e sintetizzati di nuovo, durante il quale processo una sostanza viene trasformata in un'altra sostanza. L'organismo è quindi in grado di modificare le quantità dei vari costituenti a seconda delle sue esigenze, ma in assenza di un determinato elemento chimico non può riportare in vita quell'elemento mancante all'interno dell'organismo né sostituirlo con un altro elemento.

Ad esempio, non è stato possibile scoprire in laboratorio concentrazioni massicce di calcio, vitamine o proteine nel trifoglio, eppure è dal trifoglio e dalle erbe ancora più comuni che gli animali prendono tutte le vitamine e i sali minerali e costruiscono le loro enormi ossa. , carne e grasso. In altre parole, al posto del latte, del burro, del formaggio, del cervello, del fegato e della carne che i miopi consigliano come fonti di calcio, fosforo, vitamine e proteine "bilanciate", potrebbe essere utile solo il trifoglio consigliato, poiché è dal trifoglio che provengono tutte quelle sostanze. Pertanto è del tutto insensato, inutile e persino dannoso affermare che un determinato alimento è ricco di una certa vitamina, mentre un altro è ricco di un determinato minerale, perché, oltre a ingannare e confondere le persone, tali affermazioni non servono qualsiasi scopo utile.

Le principali funzioni dei costituenti nutritivi nell'organismo sono triplice. Innanzitutto servono come materiale da costruzione per la costruzione e il rinnovamento delle cellule; poi producono l'energia necessaria per mettere in movimento quelle cellule e dare calore al corpo e, infine, forniscono alle cellule specializzate le materie prime necessarie alle loro attività produttive.

È imperativo che ci prendiamo cura del nostro organismo con la stessa cura con cui un produttore si prende cura della sua fabbrica. Di conseguenza, per il funzionamento delle precedenti tre funzioni dobbiamo fornire al nostro corpo tutti i costituenti nutritivi necessari come un tutto integrale e nelle stesse proporzioni equilibrate come la natura ce li presenta.
Altrimenti, se dovesse esserci una carenza in uno qualsiasi dei costituenti, questo avrà inevitabilmente un effetto negativo sulla costruzione e sul funzionamento dell'organismo.

Ma come tratta il proprio corpo l'uomo civilizzato di oggi? Dissipa, brucia, uccide e sconvolge l'integrità delle sue materie prime e poi si riempie lo stomaco a caso di morti e cadaveri velenosi. In questo modo, il consumo di un determinato componente può superare di centinaia di volte il normale fabbisogno del suo organismo, con una corrispondente carenza nell'assunzione di qualche altro componente.

Dalla carne cotta, dal pane bianco, dai maccheroni, dal riso, dai dolci, dal burro chiarificato e dalla margarina si producono cellule parassite incapaci di struttura piuttosto semplice, sotto il cui peso si piega il tossicodipendente. I ricercatori possono facilmente dimostrare che 50, 100 o 200 anni fa le indisposizioni umane erano per lo più accompagnate da un'eccessiva magrezza. A quei tempi l'uomo aveva una maggiore capacità di resistenza e il corpo umano era in grado di sopportare alimenti innaturali e di impedire l'introduzione di quantità eccessive di tali sostanze attraverso perdita di appetito, diarrea, vomito e altri mezzi simili. Con il passare del tempo, però, l'organismo umano cede alla pressione degli alimenti degenerati, si "adotta" ad essi e ammette la continua rotondità dei suoi bambini e la paffutezza dei loro volti. Queste persone furono le prime a costruire e poi a sostenere cellule semplici, inutili e inattive, corrispondenti alla loro stessa struttura. Ecco perché oggigiorno la magrezza è meno comune e il mondo è pieno di brutti, corpulenti innaturali.

Oggi molti bambini nascono con il terribile fardello di cose inutili e cellule inattive. I loro genitori ingenui sono orgogliosi della rotondità dei loro bambini e della paffutezza dei loro volti. A volte questa rotondità è di dimensioni così enormi da terrorizzare chi ne comprende la vera natura. Eppure gli sciocchi rappresentano quelle mostruosità sulle confezioni degli alimenti per bambini come segni sicuri di buona salute.

L'organismo umano fa grandi sforzi per tenere sotto controllo l'aumento smodato delle cellule parassite ed inutili, distribuendole in tutte le parti libere del corpo: alle estremità superiori ed inferiori, attorno al mento, sotto la pelle del ventre e i fianchi, e altrove. Accade però che occasionalmente alcune di quelle cellule riescano a scrollarsi di dosso quel controllo, a separarsi dalla vita comunitaria, a rendersi indipendenti, ad iniziare un'esistenza individuale e a moltiplicarsi senza limiti. Molto spesso l'organismo riesce a mantenere gruppi di queste cellule avvolte in un punto e impedisce loro di diffondersi. L'escrescenza che ne deriva viene allora chiamata “neoplasia benigna” o “tumore benigno” e va distinta da quella escrescenza che si dirama liberamente verso le diverse parti del corpo

per prosperare grazie alle proteine (e soprattutto alle proteine animali), e questo è noto come "neoplasia maligna" o semplicemente come cancro.

È necessario sottolineare il fatto che la cottura non è l'unico fattore che provoca la perdita del valore nutritivo degli alimenti. La farina bianca e il riso brillato sono alimenti nocivi anche se consumati crudi.
Anche la paglia secca non è un alimento perfetto, nonostante sia in grado di mantenere in vita un essere vivente. L'alimento perfetto potrebbe essere il gambo del grano insieme alla spiga, se consumato verde d'estate e secco d'inverno. Per la mucca e la pecora l'erba comune della montagna non può essere considerata un alimento perfetto. Questi animali hanno vissuto la loro evoluzione nella natura libera, nutrendosi contemporaneamente di erbe, foglie, frutta e verdura. Ecco perché casi particolari di malattie si verificano tra quegli animali ai quali sono stati negati, attraverso l'intervento dell'uomo, gli alimenti adeguati alle esigenze delle loro cellule. Tuttavia in nessun tempo gli organi degli animali che si nutrono delle erbe più comuni sono soggetti a pericoli tanto quanto quelli dell'uomo; né i microbi sono tanto spaventosi per loro quanto lo sono per noi, per la semplice ragione che non hanno una cucina. Se non fosse possibile conferire alle cellule tumorali le elevate qualità possedute dalle cellule normali e restituirle al seno della comunità mediante il consumo di frutta, che è sì povera di proteine, ma ricca di vitamine e di altri costituenti dell'organismo valore nutritivo più alto, nessun farmaco sulla terra sarà mai in grado di svolgere tale compito. Tutti i tentativi di curare il cancro mediante farmaci e interventi chirurgici sono assolutamente inutili e destinati al totale fallimento. Ma un uomo prudente non dovrebbe mai soffrire di cancro se non altera l'integrità delle sue materie prime.

Pertanto, le cellule prodotte da pollo e riso, zuppa, fegato alla griglia, pane e burro, miele, marmellata e dolci sono prive della capacità di svolgere qualsiasi lavoro utile. Le cellule attive, specializzate e completamente sane del corpo umano nascono esclusivamente da frutta e verdura crude; in altre parole, di quelle proteine che introducono nel corpo umano migliaia di costituenti nutritivi diversi allo stato naturale e vivente, e che il tossicodipendente si degna talvolta di mangiare come una sorta di lusso “non nutritivo”. Tutti dovrebbero adesso

rendersi conto dell'enormità del crimine commesso dal genitore che dice al figlio di non rovinargli l'appetito con la frutta prima di cena perché deve consumare il pasto presto. Ciò equivale a dirgli di non mangiare le migliaia di materie prime diverse che sono essenziali per il suo organismo nel loro stato naturale e vivo, ma di aspettare i cadaveri morti e senza vita di alcune di esse, che lei gli darà presto sotto forma di pasto.

I mangiatori di cibo cotto sono felici al pensiero che i cibi che consumano siano ricchi di calorie. Ora, le calorie possono essere utili solo quando se ne sfrutta appieno. Quando il numero delle cellule muscolari è piccolo, ed anche quelle sono deboli, malate e prive di elasticità, la maggior parte delle calorie rimangono inutilizzate e, dopo aver arrecato non pochi disturbi all'organismo, lasciano l'organismo sotto forma di cellule muscolari indesiderate. calore e si perdono inutilmente. Quando accendiamo un fuoco all'aria aperta, l'energia di quel fuoco va inutilmente dispersa, ma quando lo bruciamo nel motore di una fabbrica, serve pienamente al suo scopo. Attraverso i cibi cotti, il tossicodipendente introduce nel suo corpo un apporto di calorie tre o quattro volte superiore alle esigenze funzionali del suo organismo. Le calorie che si ottengono dagli alimenti crudi servono pienamente al loro scopo, perché tali alimenti sono accompagnati da tutti i fattori necessari per l'utilizzo di tali calorie.

Dovrebbe essere dovere dei biologi e dei medici incoraggiare le persone a non separare i costituenti nutritivi gli uni dagli altri, ma a consumarli sempre insieme, nelle loro proporzioni naturalmente equilibrate e con le loro cellule vive. Non si dovrebbe mai parlare dell'utilità dei singoli costituenti nutritivi, ma sottolinearne l'indispensabilità; così come consideriamo la purezza della benzina non semplicemente utile per l'aereo, ma indispensabile. Non dovrebbero mai parlare dei benefici di qualche vitamina particolare, ma dovrebbero sottolineare i pericoli di sconvolgere la loro integrità e di distruggerla.

In generale, tutta la scienza della nutrizione può essere riassunta in due punti principali che costituiscono la preoccupazione di tutta l'umanità:

1. Il nutrimento umano dovrebbe consistere interamente di cellule viventi. Soltanto gli alimenti costituiti da cellule viventi possiedono tutte le qualità necessarie per soddisfare le esigenze dell'organismo umano. L'essere umano non è un necrofago. Non poteva essere carnivoro più di quanto non potesse catturare una mosca in aria e inghiottirla viva, o fare a pezzi una preda come una bestia selvaggia e divorarla con tutte le sue viscere e le sue ossa per giunta.

2. In natura esistono corpi vegetali sia comuni che pregiati. I corpi vegetali più perfetti e altamente nutrienti sono le migliori varietà di frutta, verdura, cereali e radici.

Mangiando cibi cotti, l'uomo chiude il suo appetito con tre o quattro varietà di sostanze degenerate e priva il suo organismo di migliaia di altri costituenti essenziali. Una prova lampante di questa affermazione è il fatto che tra migliaia di prescrizioni mediche è difficile trovarne una in cui non sia specificata questa o quella vitamina, ma difficilmente incontrerete una ricetta in cui siano menzionati i nomi di proteine, grassi e carboidrati.

In breve, l'uomo gode di perfetta salute quando si nutre esclusivamente di alimenti crudi vegani, è malato nella misura in cui consuma cibi cotti e muore quando si nutre esclusivamente di tale dieta.

Come nascono le malattie

Prendiamo una ghiandola composta da miliardi di cellule. Queste cellule sono di numerosi tipi, ognuna delle quali ha la sua particolare funzione o compito da svolgere. Quindi ci sono cellule muscolari e cellule epiteliali, e ci sono cellule nervose e cellule per moltissimi altri scopi. Ma la funzione principale delle cellule di ogni ghiandola è la secrezione di fluidi.

Le ghiandole di un uomo che mangia cibo cotto hanno il loro completo corredo di cellule, forse anche di più, ma solo un quarto o un quinto di esse sono adatte a qualsiasi lavoro utile, e ciò non del tutto adeguatamente. Proteina

Da sola, soprattutto la proteina animale morta, che i miopi considerano il materiale da costruzione perfetto, può tutt'al più suscitare solo la struttura più semplice di una cellula informe, incapace e inutile di tipo primitivo. Nella loro struttura, queste cellule assomigliano a quegli organismi primitivi dai caratteri più elementari che fecero la loro prima comparsa sulla terra nei primi stadi dello sviluppo evolutivo e che furono costruiti con i materiali da costruzione più comuni: proteine, grassi e carboidrati.

Nel corso dei successivi milioni di secoli però questi primitivi organismi unicellulari hanno compiuto un lungo processo evolutivo con l'ausilio di sostanze nutritive della più alta qualità, cioè delle vitamine e dei minerali a noi conosciuti e sconosciuti.
Durante quell'evoluzione si sono sviluppati e hanno dato vita a vari organismi più complessi. Possiamo vedere la breve ricapitolazione di questo sviluppo storico degli organismi nell'embrione di un animale, dal momento della sua fecondazione fino al suo pieno sviluppo. Lo stesso processo si ripete durante lo sviluppo delle singole cellule umane.

In una data ghiandola, ogni cellula specializzata possiede meccanismi particolari, che possono essere organizzati e fatti acquisire la capacità di lavoro attivo solo mediante l'apporto di speciali costituenti nutritivi. Ora, le materie prime necessarie per le funzioni produttive di tali meccanismi possono essere fornite esclusivamente dalle derrate alimentari crude. Nessuna ape può produrre il miele dal nettare dei fiori cotti!

Quando i costituenti speciali non raggiungono la cellula in quantità sufficiente, il suo sviluppo rallenta o addirittura si arresta. Ciò dà origine a una varietà di cellule malate, come cellule grasse, anaplastiche, maligne o tumorali, macrofagi, megacariociti, policariociti e così via.

Pertanto, non solo la maggior parte delle cellule della ghiandola in questione non lo fanno raggiungono la specializzazione (differenziazione), ma anche le materie prime necessarie per la secrezione dei liquidi non raggiungono le poche cellule che conservano ancora la capacità di lavorare per cui la ghiandola non è in grado di mantenere il suo adeguato livello di produzione. È così che è la ghiandola

colpiti da malattia. Uno sviluppo insoddisfacente e un funzionamento improprio delle cellule possono verificarsi anche in tutti gli altri organi e sistemi, con conseguente comparsa di malattie corrispondenti.

A volte una determinata ghiandola o organo viene danneggiata a tal punto che la sua rimozione diventa inevitabile. Invece di adottare le misure più naturali per impedire innanzitutto la distruzione di quell'organo, gli uomini si prendono la massima cura per rimuoverlo e poi si vantano di aver compiuto un tale miracolo. Per una persona vegana crudista è abbastanza chiaro che nessun farmaco può riportare una cellula degenerata alla sua condizione normale e restituirle la giusta capacità di lavoro.

Il mangiatore crudo non ha paura dei microbi perché è protetto contro di loro dalle forze naturali. I microbi non possono danneggiare le cellule completamente sviluppate e specializzate (differenziate). Diffondono i loro danni sulle cellule deboli e delicate.

In realtà il mangiatore di cose cotte deve la sua esistenza a quei pochi nutrimenti crudi che a volte mangia solo per piacere, senza tener conto della loro piena importanza. Ora, poiché l'organismo umano può sopravvivere con una quantità incredibilmente piccola di nutrimento, quelle piccole quantità di nutrimento grezzo sono sufficienti a mantenerlo in vita per un certo tempo.

Oggi anche i più grandi esperti di nutrizione sono soliti considerare la putrefazione e la contaminazione come unici difetti degli alimenti. Considerano nutrienti, sani e normali tutti quei cibi freschi, puliti e "ben cotti". L'assenza in essi di migliaia di costituenti essenziali non sembra preoccuparli affatto. Quando glielo ricordano, rispondono che mangiano anche la frutta. Questa è una risposta assolutamente insensata. Le malattie dell'organismo umano hanno origine proprio dal fatto che separiamo gli elementi nutritivi gli uni dagli altri e poi li consumiamo separatamente, quasi per caso, senza alcuna pianificazione adeguata.

Il valore nutritivo degli alimenti non va ricercato nella varietà degli alimenti consumati, ma nella varietà dei costituenti che la compongono

quei generi alimentari. L'erba più comune, di per sé, è più ricca nella quantità dei suoi costituenti nutritivi e tutta l'insieme della moltitudine di pietanze servite nel più sontuoso dei banchetti. Questo è il verdetto della scienza.

Numerosi convegni medici si svolgono per la prevenzione delle malattie dove, dopo aver discusso per ore su argomenti secondari, i massimi rappresentanti della scienza medica si riuniscono attorno a tavole riccamente imbandite per i loro pranzi. Poi, ignorando gli alimenti fondamentali e pienamente equilibrati, che si formano nel meraviglioso laboratorio della natura per la prevenzione delle malattie e che comprendono migliaia di sostanze viventi, si riempiono attraverso i piatti con i cadaveri degenerati e morti. Peggio ancora, molti di loro, considerando i nutrienti naturali non del tutto essenziali, completano il loro programma alimentare con caffè e sigarette. Lasciate che i medici mi scusino per questa critica, ma dopo una breve riflessione saranno sicuramente d'accordo con me che questo non è il giusto sistema di alimentazione e che è giunto il momento di considerare seriamente di apportare un cambiamento fondamentale alle attuali abitudini alimentari errate.

Un tempo in alcuni paesi asiatici i criminali condannati a morte venivano nutriti esclusivamente con carne cotta. Di solito morivano entro 28-30 giorni, mentre in caso di completa fame un uomo può rimanere in vita fino a 70 giorni. Ciò significa che non solo la carne cotta è un alimento povero, ma, con le tossine che produce, è davvero un veleno che uccide una persona in un tempo relativamente breve.

È generalmente noto che le persone che consumano una quantità eccessiva di riso brillato sono soggette al beriberi, che uccide il paziente dopo aver causato grandi sofferenze. Forse il sintomo più importante del beriberi è la polineurite, ma questo non è l'unico sintomo della malattia; è semplicemente uno dei tanti sintomi. La carenza di vitamina B1 non è nemmeno l'unica causa di questa malattia, come generalmente si suppone. Il riso lucidato non contiene nessuna delle vitamine conosciute o sconosciute. Pane bianco e, in generale, tutte le preparazioni

dalla farina bianca hanno esattamente le stesse caratteristiche del riso brillato. Lo stesso vale per lo zucchero artificiale e i grassi chiarificati, che rappresentano solo l'uno o l'altro delle migliaia di componenti nutritivi.

I suddetti alimenti, che costituiscono l'alimento base di chi mangia carne, sono i principali fattori che causano la morte, solo che uccidono una persona sotto forma di diarrea, malattie infettive, reumatismi, gotta, sclerosi, diabete, apoplessia, cancro e numerosi altre malattie.
A volte uccidono all'età di solo un anno, altre volte all'età di cinque, 10, 50 o 70 anni, a seconda delle proporzioni relative delle due categorie di alimenti consumati (cibi cotti e nutrimenti crudi) e del grado di ereditarietà resistenza trasmessa all'individuo.

A causa di un'alimentazione scorretta, oggigiorno molte madri non hanno latte per allattare i loro bambini, e così alcune di loro nutrono i loro bambini con latte in polvere, biscotti, pane bianco e tè. In modo del tutto naturale il bambino comincia a diventare deperito ed emaciato. Gli ospedali pediatrici e gli orfanotrofi del mondo sono pieni di pazienti del genere.

È sufficiente dare a questi bambini solo due bicchieri di succo di frutta ogni giorno affinché possano riacquistare completamente la salute in quindici giorni. Ma i dietologi dipendenti dal cibo, ignorando la necessità della frutta, eseguono ogni sorta di dolorosi esperimenti sul corpo deperito del bambino e, dopo averne estratto le ultime gocce di sangue, cercano di nutrirlo con latte in polvere, estratti di carne , vitamine artificiali e vari farmaci. In altre parole, trascurando l'equilibrio armonico dei costituenti nutritivi generosamente forniti dalla natura, cominciano a fare esperimenti sul corpo emaciato di quel bambino per mezzo di alcuni costituenti sui quali hanno ottenuto alcune conoscenze frammentarie nei loro laboratori. Se quel bambino non ottiene alcun alimento naturale in un modo o nell'altro, certamente morirà e tali morti, infatti, si verificheranno a migliaia. Ma ciò che è ancora più terribile è che molti dietologi ingenui non permettono a questi bambini di mangiare frutta cruda credendo che il loro debole stomaco non sarà in grado di digerirla o, nella migliore delle ipotesi, lasciano la questione della frutta alla discrezione del bambino. genitori dei bambini, per quanto riguarda

considerarlo un lusso inutile e di minore importanza. Lo testimonia il fatto che in molti ospedali troverai carne, biscotti, latte in polvere, zucchero, tè, margarina, riso, pane bianco, vitamine artificiali e medicinali quanto vuoi, ma non vedrai un solo dispositivo per spremere la frutta succhi e l'acquisto della frutta non è nemmeno obbligatorio. Decine di cadaveri di bambini vengono portati fuori da questi ospedali, ma nessuno vuole attribuire la responsabilità di quelle morti al sistema di alimentazione innaturale.

Mi appello al sentimento umanitario di tutti i medici. Considerino seriamente la questione. Chiedo a tutti i docenti universitari, a tutti gli organi responsabili e ai ministeri della sanità di ogni paese del mondo se sono preoccupati o meno per la salute e il benessere della loro gente. Se lo sono, devono mettersi al lavoro senza indugio. Le mie affermazioni non sono semplici ipotesi, ma fatti inconfutabili, che presento al lettore non come risultato di esperimenti sui porcellini d'India, ma attraverso l'esempio vivente della mia famiglia e di me stesso.

Il mezzo migliore per prevenire e curare le malattie e allo stesso tempo per migliorare il tenore di vita è che ogni Ministero della Sanità accantoni un budget trascurabile per la creazione di dipartimenti di informazione, con il preciso scopo di portare a conoscenza delle masse i danni provocati dalla cucina, ma anche dagli alimenti carenti di vitamine, in particolare pane bianco, riso, carne, grassi chiarificati, zucchero, tè, caffè, bevande alcoliche e analcoliche. Dovrebbero poi convincere le persone a ridurre il più possibile il consumo di cibi cotti e ad introdurre cambiamenti graduali nelle loro abitudini alimentari.

Naturalmente, poiché non tutti gli uomini sono sensati, non è possibile fare di tutti in un colpo tutti dei crudisti, ma è essenziale che fin dall'infanzia gli uomini conoscano le materie prime proprie del loro corpo, si liberino dalle pregiudizi errati e pericolosi, e dovrebbero rendersi conto che non sono il brodo di pollo, il riso, le cotolette, le uova e le bistecche a dare a loro e ai loro figli salute e forza, ma il grano germogliato, le carote, i pomodori, le noci, l'uva, ecc. ad esempio, avendo mangiato carne e altri cibi cotti per 52 anni, avevo perso tutte le forze e potevo

non salire due gradini senza avere il fiato corto; ma oggi, dopo essermi astenuto dal cibo cotto per otto anni, posso correre su per le montagne con la massima facilità.

Non so per quale motivo scientifico oggigiorno in moltissimi orfanotrofi e asili nido mettono a disposizione dei bambini scatole di biscotti, affinché possano servirsi da soli quando lo desiderano.
Le cassette di quelle sostanze perniciose dovrebbero essere sostituite da cesti di frutta fresca, carote, cetrioli e pomodori in estate, e di frutta secca in inverno, da cui i bambini dovrebbero poter mangiare liberamente e quanto vogliono a tutte le ore della giornata. Allora tutti vedranno come, per le stesse leggi della natura, i bambini cominceranno automaticamente a consumare frutta invece di cibo degenerato, assicurandosi così la propria salute con le proprie mani.

Il sistema del consumo crudo dovrebbe essere adottato negli ospedali di tutti i tipi dei pazienti e del pubblico dovrebbero essere informati dei risultati ottenuti.
Riforme molto utili potrebbero essere apportate nei ristoranti pubblici. Senza privare completamente i food-dipendenti dei "piaceri" dei pasti cotti, per quanto mortali, è possibile, per il momento, ridurne la quantità almeno del 50 per cento e sostituire la perdita con insalate fresche e composte crude, e con le numerose varietà dei frutti di stagione. In questo modo, non solo i pasti diventeranno più vari e piacevoli, ma anche la salute delle persone sarà rafforzata e si otterrà un notevole risparmio nell'economia pubblica.

Una volta che il pubblico verrà a conoscenza dei danni arrecati dai cibi cotti, cercherà di evitarli. Si troverà anche un gran numero di persone sensate che, soffocando la voce della loro dipendenza, seguiranno il nostro esempio e con la pratica del consumo completamente crudo assicureranno la perfetta salute a se stesse e alle loro famiglie. Le persone che hanno perso ogni speranza di guarigione o che sono rimaste sfigurate da una corpulenza innaturale si renderanno conto che, osservando scrupolosamente il cibo crudo, entro pochi mesi potranno raggiungere la salute che hanno sempre sognato.

Le persone pubblicano numerosi libri per dimostrare l'effetto terapeutico proprietà di frutta e verdura separate, come uva, datteri, mele, organi, cipolle o ravanelli, e sviluppando metodi speciali per consumarli, cercano di investire quelle operazioni con l'apparenza di procedimenti scientifici. In effetti, tutte le varietà commestibili di piante crude sono nutrimenti perfetti e hanno le stesse qualità. Non importa di quale malattia soffra una persona, soddisfano le esigenze dell'organismo, regolano le funzioni degli organi, ripristinano la salute del paziente. Le informazioni su tali verità dovrebbero essere messe a disposizione del pubblico gratuitamente, poiché è disumano ricevere denaro per tali consigli.

La dietetica di un mangiatore di carne è piena di fatali contraddizioni. In moltissimi casi gli alimenti nocivi vengono raccomandati come utili, mentre quelli essenziali vengono rappresentati come dannosi e sono severamente vietati. Questo perché l'esperienza dei mangiatori di cibo cotto si basa sugli effetti immediati, apparenti e contraddittori degli alimenti e su calcoli errati fatti in laboratorio. Milioni di persone innocenti muoiono a causa di questi calcoli contraddittori ed errati.

La guida più sicura è l'esperienza fondamentale e perfetta del mangiatore crudo, grazie alla quale tutti gli errori, le contraddizioni e le incomprensioni esistenti nella scienza medica in generale e nella dietetica in particolare vengono messi in luce e corretti una volta per tutti. È necessario moltiplicare ovunque gli esempi di quell'esperienza e far conoscere a tutta l'umanità i risultati ottenuti.

Abituare un neonato alle cose cotte è il peggiore dei crimini

Quando diventa chiaro a tutti che mangiare cotto è un'abitudine innaturale, che è la causa di tutte le malattie umane e che è una dipendenza così terribile che una volta che un uomo cade nella sua presa spietata, raramente la vittima è in grado di liberarsi liberarsi nuovamente dalle sue grinfie.
Che diritto ha una persona sensata di introdurlo nell'organismo di un

un bambino innocente appena nato dalle sue stesse mani? Che diritto ha lei di devastare gli organi del suo piccolo bambino con cibi bruciati, distrutti, uccisi sul fuoco? Non è il più spietato di tutti i delitti, non è a tutti gli effetti un omicidio, un brutale figlicidio? Io stesso ho ucciso in questo modo i miei due amati figli con le mie stesse mani e sono perfettamente consapevole dell'enormità del crimine.

In realtà, tutti i genitori dipendenti dal cibo sono figlicidi. Ora secolo nessuno muore di morte naturale. Tutti i decessi sono il risultato di malattie causate da pasti cotti e le persone che insegnano ai bambini a mangiare cibi cotti sono i loro genitori. I genitori mangiatori di cibo cotto devono rendersi pienamente conto che la responsabilità di ogni malattia e disturbo dei loro figli ricade interamente sulle loro spalle. Essi devono valutare la questione molto seriamente prima di persistere nella loro solita condotta sba
La base di ogni cancro o ictus viene posta con il primo boccone di cibo cotto dato al bambino, anche quando la malattia fa la sua comparsa in età più avanzata.

Si potrebbe sostenere che è difficile per gli adulti essere completamente privati del cibo cotto. Ebbene allora, in tal caso persistano a loro piacimento nelle loro perniciose abitudini. Ma cosa li spinge a bruciare le materie prime integre di un neonato, a distruggerle, a privarle dei loro costituenti più essenziali, a convertirle in sostanze nocive e poi a donarle al bambino? Questo comportamento disumano nei confronti dei bambini innocenti, questa barbarie, deve sicuramente cessare.

Non esiste alcuna regola della scienza che impedisca a un genitore di dare al proprio figlio il grano germogliato invece del pane bianco, del riso brillato o dei maccheroni; succhi freschi di carote, arance, uva e mele al posto del latte in polvere; frutta cruda invece di composta; noci, mandorle, fagioli germogliati e piselli al posto di carne e grassi. Mangiando cibi crudi il bambino gode di una vita sana, felice e lunga, mentre la dieta alternativa lo porta alla malattia e alla morte prematura. Potete star certi che il bambino desidera il cibo crudo con tutta l'anima. Esige di ricevere le sue materie prime nello stato intatto e su di esse ha un diritto indiscutibile.

Il medico o il genitore che non sia privo di buon senso e coscienza deve agire di conseguenza, senza la minima esitazione.

Quando all'età di tre o quattro mesi iniziano gli organi del bambino per operare in modo irregolare, il medico miope prescrive due o tre tipi di vitamine artificiali al posto delle migliaia di sostanze bruciate sul fuoco, o tutt'al più consiglia, come una sorta di medicinale, qualche cucchiaio dosato di frutta succo, mettendo così in pace sia la propria coscienza che quella dei genitori del bambino. Perché un bambino dovrebbe soffrire di carenza vitaminica se la madre non distrugge con le sue stesse mani le vitamine contenute negli alimenti naturali?

Chiudiamo per un attimo gli occhi e immaginiamoci in tutta la sua interezza il miracolo che compie la natura. Non appena introduciamo un singolo chicco di grano nella fabbrica del corpo umano attraverso la bocca, l'organismo prende quel chicco, lo scompone e lo distribuisce in tutto il corpo. Le migliaia di sostanze diverse che sono concentrate in quel chicco si muovono in tutte le direzioni e ognuna di esse va a svolgere il proprio compito. Pertanto, i diversi costituenti nutritivi di un chicco di grano svolgono decine di migliaia di compiti diversi e svolgono le funzioni biologiche dell'organismo senza alcun difetto o difetto.

Ma cosa succede quando introduciamo nello stomaco un boccone di pane bianco? Mette lo stomaco al lavoro senza meta; viene bruciato e trasformato in calore inutile, o, nella migliore delle ipotesi, va ad aggiungere qualche mattone o pietra senza malta su qualche cellula indolente e senza valore. Il cuore di un uomo che si nutre di grano puro è solido e forte come un chicco di mais, mentre il cuore di una persona che mangia il pane bianco è debole e friabile come il pane che consuma. Lo testimonia il numero sempre crescente di scompensi cardiaci.

Dovrebbe per miracolo il mondo intero tornare in sé oggi e adotteranno la pratica del consumo crudo, con l'eccezione di alcuni casi particolari con malattie troppo avanzate, non ci saranno morti premature durante i prossimi tre o quattro decenni, fino a quando gli anziani

le persone raggiungono un'età avanzata. Allo stato attuale, le morti causate dal consumo di cibo cotto superano di parecchie volte quelle avvenute durante la più grande delle guerre.

Nel nome di ogni bambino indifeso, mi rivolgo nuovamente a tutti gli scienziati, uomini di cultura, leader di nazioni, ministeri della sanità, genitori e uomini di buon cuore in tutto il mondo per porre immediatamente fine a questo terribile crimine contro i bambini. Ogni giorno di ritardo costa migliaia di vite innocenti. Gli adulti sono liberi di sacrificare la propria vita ai piaceri fatali dei cibi cotti e quindi di suicidarsi, ma chi ha dato loro il diritto di massacrare i loro poveri figli, tanto più che quei cibi, lungi dal dare loro alcun piacere, si limitano a saziare? i bambini con disgusto? È insensato sostenere che quando il bambino crescerà vedrà gli altri mangiare e poi lui stesso sentirà il desiderio di mangiare. Innanzitutto, una barbarie come quella del consumo di cibi cotti non può durare a lungo e possiamo guardare con fiducia alla vittoria anticipata del consumo di cibi crudi. Ci sono poi milioni di persone che vedono l'alcolismo o la tossicodipendenza degli altri, ma si tengono ben lontane da tali vizi. Mio figlio ha già 6 anni

(Ciò si riferisce al 1963, quando fu scritta questa sezione del libro) e lei può capire tutto; vede il cibo cotto mangiato dagli altri, ma lei stessa lo detesta con tutta l'anima. Quale oppiomane insegna al suo bambino ad acquisire l'abitudine alla droga fin dalla culla?
Quale buon senso spinge un uomo a sacrificare il proprio figlio e a farne un precoce compagno delle sue odiose abitudini allo scopo di sancire e perpetuare le sue dipendenze personali? I genitori allevino prima un bambino sano secondo le leggi della natura e poi, una volta cresciuto, lascino al suo libero arbitrio il suo futuro comportamento, come fanno con tutti gli altri vizi.

Dopo aver letto queste righe nessun genitore sensato potrà trovare giustificazione nel fatto che altre autorità abbiano dato consigli ben diversi. Se persistesse nell'ignorare la voce della verità, dovrà assumersi sulle spalle la responsabilità di rovinare la salute di suo figlio e di minare il suo futuro. Una persona deve essere priva del giudizio più elementare per sostituire 10.000 sostanze con zero sostanze, cellule vive con cellule morte, materie prime completamente bilanciate con materiale degenerato, sostanze naturali

nutrimenti con nutrimenti innaturali, grano germogliato con pane bianco, piselli con carne e frutta fresca con marmellata.

I biologi gastrolatri devono dimostrare che la natura lo ha fatto Ha commesso un errore nel non presentarci i prodotti alimentari in a Stato cotto

Mi rivolgo pubblicamente a tutti gli scienziati per confermare le mie opinioni e dichiararli al mondo intero, ovvero dimostrare che quando si mettono sul fuoco alimenti naturali non si subiscono perdite nei loro costituenti nutritivi o nel contenuto energetico; non avviene la morte delle cellule vegetali viventi e non avviene alcun cambiamento nella costituzione degli atomi. Dovranno inoltre dimostrare che nella creazione dei nutrienti per l'organismo umano, la maturità ha commesso l'errore di non presentarceli con le derrate alimentari allo stato "purificato", cotto o bruciato, che le operazioni effettuate nelle fabbriche e nelle cucine sono misure scientifiche volte a correggere gli errori della natura e che le vitamine artificiali artificiali hanno valori nutrizionali maggiori rispetto alle vitamine presenti in natura. In caso contrario, devono ammettere i tragici errori commessi finora e, eliminando una volta per tutte i pasti cucinati, devono rifugiarsi nella saggezza dell'universo e smettere di interferire con la composizione degli alimenti naturali creati dalla natura della Terra. Coloro che si considerano carnivori consumino la loro carne, se possono, fresca e intera, come fanno gli animali carnivori, senza ucciderne le cellule o degenerarla in alcun modo.

Non abbiamo il diritto di sconvolgere l'integrità delle materie prime create dalla natura per l'organismo umano quando, con tutti i mezzi scientifici a nostra disposizione, non siamo in grado di creare il più piccolo organismo unicellulare; quando, con l'aiuto di tutti i costituenti nutritivi a noi conosciuti, non possiamo nutrire artificialmente un organismo e mantenerlo in vita a lungo; e quando siamo appena riusciti a riconoscere la millesima parte delle sostanze contenute in un chicco di mais. È vero che sono state effettuate molte ricerche e sono stati compiuti notevoli progressi nel riconoscimento di vari nutrienti e, di conseguenza, di molti importanti nutrienti

sono stati scoperti dei costituenti, ma tutte queste scoperte non possono avere un'importanza maggiore dell'invenzione dei satelliti artificiali. La differenza tra le vitamine artificiali e i costituenti nutritivi che compongono un chicco di mais è dello stesso ordine della differenza tra i satelliti artificiali artificiali e i corpi celesti che formano il nostro intero sistema galattico. Gli scienziati che costruiscono satelliti artificiali, tuttavia, non osano mai annientare le galassie esistenti e sostituirle con corpi interstellari da loro stessi creati.

La nostra cosa migliore è studiare attentamente le leggi della natura evoluzione degli organismi animali e vegetali. Ma in nessun caso dobbiamo annullare il lavoro della natura e poi cercare di ricostruirlo con l'aiuto di miserabili estratti di ghiandole e vitamine artificiali.

Quando mettiamo un pezzo di patata o di midollo nel burro e cominciamo a friggerlo, iniziamo il processo della sua distruzione fin dal primo momento. Subito comincia a sfrigolare, ad avvizzire, a diventare bruno e poi a seccare, e se continuiamo l'operazione ancora un po', si carbonizza e si trasforma in cenere meschina. Quel profumo appetitoso che solletica le nostre narici è l'odore dei componenti più preziosi degli alimenti naturali, che deridono i nostri sensi e svaniscono nel nulla.

I termini "cottura" e "cottura al forno" non devono essere utilizzati nel senso di preparare, costruire e migliorare, come sono stati gli usi fino ad oggi; devono essere impiegati piuttosto per trasmettere il senso di rovinare, distruggere, bruciare, uccidere o annientare, perché con quelle operazioni distruggiamo le sostanze più preziose e di vitale importanza per il nostro organismo e commettiamo così il crimine più atroce contro l'umanità .

Un bambino detesta il sapore dei cibi cotti, che Appaiono appetitosi solo per i tossicodipendenti, proprio come L'oppio sembra gradito al tossicodipendente

Le persone semplici potrebbero pensare che sarebbe crudele privare figli del piacere che deriva dal gusto dei cibi cotti. Come

le persone dovrebbero rendersi conto che in realtà i cibi cotti non sono affatto gustosi; sembrano gustosi solo al tossicodipendente, proprio come l'oppio sembra gradito al tossicodipendente. Finora non c'è stato nessuno che ci abbia detto questa semplice verità, perché da tempo immemorabile nessuno è stato esente dalla dipendenza dal cibo.

Gli organi di un neonato sono adattati solo alla composizione degli alimenti crudi. Il bambino apprezza molto la frutta e la verdura cruda.
Mangia con la massima soddisfazione cereali crudi, patate, fagioli, melanzane, piselli e lenticchie, che per lui sono molto buoni, ma sono sgradevoli per chi mangia cose cotte.

Il bambino piccolo non trae alcun piacere dal gusto dei pasti cucinati; li detesta e li rifugge con tutta l'anima ed è con grande dolore che ingoia quei cibi innaturali. Ma il povero genitore ingenuo non lo capisce. È guidata esclusivamente dalla propria dipendenza e, nella sua ansia di nutrire bene il bambino, continua a forzargli in gola quei cibi vili a tal punto da trasformare il bambino in un perfetto tossicodipendente, rovinandogli così la salute e la felicità.

Durante i primi anni della sua vita, il bambino vive una situazione terribile lotta contro i prodotti alimentari non naturali. Ciò è evidente dai numerosi disturbi infantili e dai frequenti disturbi di stomaco di cui soffrono i bambini, nonché dall'alto tasso di mortalità infantile. Un bambino è una fabbrica perfetta, appena costruita. Non si ammalerà mai se gli forniamo nutrimenti naturali per le normali attività nutrizionali dei suoi organi.

L'adozione universale del veganismo crudo è l'unico modo per liberare tutti l'umanità dalla maledizione delle malattie una volta per tutte. La propagazione del cibo crudo deve iniziare dai malati, dai neonati, dalle persone dotate della necessaria forza di volontà e saggezza, e dai genitori sensibili di bambini crudi, che saranno obbligati a escludere dalle loro case ogni traccia di cibo degradato in modo da per non mettere la tentazione sulla strada dei loro figli. Questo primo periodo di astensione volontaria dal cibo cotto durerà fino al giorno in cui le autorità decideranno di farlo

i loro sensi, e decideranno di dichiarare obbligatorio il consumo di cibi crudi, imponendo così la prudente volontà della natura alle masse ignoranti e non istruite. Verrà il momento in cui il consumo di cibi crudi prevarrà in tutto il mondo. In quel futuro benedetto, cucinare sarà considerato un crimin

La presunta difficoltà di abolire rapidamente l'abitudine al consumo di cibi cotti non deve servire da scusa per negare il danno che essa arreca. Nessuno cerca di giustificare il furto, la rapina e l'omicidio, anche se non è stato possibile sradicare queste piaghe funeste dalla società umana. L'essenziale è che gli scienziati ammettano in linea di principio e dichiarino all'opinione pubblica che l'operazione di cottura degli alimenti è sbagliata, innaturale e pericolosa e che è la causa diretta delle malattie. La questione secondaria di mettere in pratica il consumo crudo può quindi essere lasciata al successivo corso degli eventi.

Il consumo di cibo cotto ha successivamente dato origine alla dipendenza dal cibo, alle malattie, alla scienza medica e alla farmacologia. Lo scopo ultimo della scienza medica è riparare e rinnovare gli organi umani degenerati e mutilati. Al posto della scienza medica, il crudista ha la sua scienza o salute, il cui scopo è prevenire le degenerazioni sopra menzionate e garantire una vita sana, felice, lunga e pacifica alle generazioni presenti e future. Tutte le malattie sono causate dalla violazione delle leggi della natura. Il consumo di cibi crudi obbliga le persone a rispettare tali leggi.

La pratica del consumo crudo nella mia famiglia

Se a 60 anni riesco a scrivere queste righe è dovuto a mangiare crudo. Sette o otto anni fa il mio cuore era in condizioni così pessime che un ictus sembrava inevitabile. Salivo qualche gradino senza fiato; Non avevo abbastanza forza per sollevare un secchio d'acqua. Stitichezza, indigestione, bruciore di stomaco, insonnia, mal di testa, emorroidi, gotta, sclerosi, pressione alta, tachicardia, bronchite cronica, emorroidi e raffreddori frequenti erano stati i compagni della mia vita per molto tempo. Grazie al cibo crudo mi sono sbarazzato di tutti questi disturbi. Ho abbassato permanentemente la pressione sanguigna da 18-20 a 13 e la frequenza cardiaca da 80-90 a 58-60. Senza alcun segno di stanchezza,

Posso camminare fino a Tajrish e ritorno (una distanza di 24 chilometri) in quattro ore, scalare le montagne come una capra, sollevare valigie pesanti su per le scale e quando ho tempo faccio una passeggiata di 12 chilometri come una normale routine quotidiana. Io, che un tempo soffrivo di bronchite cronica e spesso ero a letto con l'influenza, negli ultimi anni non ho avuto nemmeno un comune raffreddore e ho dormito tutto l'anno all'aria aperta in inverno che estate, senza il minimo timore né del freddo né dei microbi.

Anni fa ho avuto un attacco di gotta così grave che non potevo toccarmi le articolazioni dell'alluce; oggi posso torcerli con tutte le mie forze senza il minimo segno di dolore. In quale parte del mondo sono stati ottenuti risultati simili mediante atofano, ACTH, digitale, bromuri, iodio, aspirina, antibiotici e migliaia di altri farmaci?

Si può tranquillamente prevedere che il cuore che funziona alla velocità di 58 battiti al minuto continuerà a funzionare per moltissimi anni senza mai essere soggetto al pericolo di un ictus. In condizioni di consumo di cibi cotti, l'abbassamento del battito cardiaco si verifica solo quando il cuore è debole, ma nel mio caso è il risultato naturale della regolarità nel funzionamento dei miei organi digestivi.

È estremamente significativo che ogni volta che cerco di sovraccaricare il mio stomaco con una quantità di alimenti naturali più volte superiore al normale, questi non rimangono a lungo nello stomaco, ma passano subito nell'intestino e lasciano il corpo in poche ore, senza subire alcuna decomposizione e senza produrre il minimo disturbo digestivo né provocarmi alcun disagio. In questa condizione, il mio battito cardiaco aumenta di non più di quattro o cinque battiti al minuto, mentre quando cerco di "soddisfarmi" con cibi cotti come "un comune essere umano", i miei battiti cardiaci salgono immediatamente a 85-90. e ci vogliono giorni perché il mio stomaco riacquisti la normale sensazione di leggerezza.

Insieme a me sto allevando il mio terzo figlio come un mangiatore crudo. È già una ragazzina di sette anni, ma non ha mai messo in bocca un solo boccone di cibo degenerato. La sua salute è la

incarnazione della perfezione. Adesso capisco quale grande differenza ci sia tra i bambini che mangiano crudo e quelli che mangiano cotto. È più facile allevare un centinaio di bambini che mangiano cibi crudi che un solo bambino che mangia cibi cotti. Non si ha mai occasione di preoccuparsi dei disturbi dei bambini come brividi e raffreddori, diarrea e stitichezza, o di preoccuparsi del fatto che il bambino mangi troppo o troppo poco. È allegra come un'allodola e ogni volta che vuole va a tavola e si serve qualunque cosa le piaccia mangiare. Suona, canta e balla tutto il giorno senza capricci o capricci, senza piangere, senza creare disturbo a chi le sta intorno.
Va a letto alle 8 di sera precise e, dopo aver cantato tra sé per qualche minuto, chiude gli occhi e dorme come una vespa fino alle 6 del mattino. Inoltre, è un fatto davvero notevole che dopo i primi mesi possiamo ricordare solo tre o quattro volte in cui si è svegliata durante la notte. Il suo sonno è così profondo e profondo che nessun rumore o movimento la fa svegliare.

Quando gli altri bambini dell'asilo si siedono al tavolo della colazione per mangiare pane e formaggio, pane e burro, pasticcini, ecc., lei tira fuori il sacchetto della frutta che ha preso da casa e se la gusta tranquillamente.
Quando andiamo a trovare gli amici, guarda con completa indifferenza quei tavolini da tè sovraccarichi attorno ai quali le persone si siedono e "gustano" tutti i tipi di pasticcini e dolci. Non esprime mai il desiderio, nemmeno per curiosità, di assaggiarne nessuno. È in questo modo che dovrebbero essere educati tutti i bambini che mangiano cibi crudi.

Mia moglie, alla quale non ho mai imposto le mie opinioni, gradualmente cambiando il suo sistema di alimentazione per il bene del bambino e della sua salute, ora è diventata una consumatrice completa di cibi crudi ed è abbastanza soddisfatta della sua condizione. All'inizio abbandonò del tutto la carne e poi ridusse i piatti cucinati senza carne a uno o due alla settimana.
Man mano che il bambino cresceva un po', queste venivano sostituite da qualche patata bollita presa di tanto in tanto. Alla fine anche questi furono del tutto abbandonati quando un giorno il bambino chiese: "Da cosa viene questo cattivo odore, mamma?" Successivamente prese solo una fetta sottile di pane integrale che a volte mangiava con le noci, senza che la bambina la vedesse.* Oggi vede gli effetti meravigliosi del cibo crudo sul suo organismo e non è sorpre

pertanto, che si astenga da tutti i cibi cotti. E tutto questo è stato realizzato senza troppe difficoltà, una volta presa sul serio la decisione. Quando in casa non c'è odore di cibo cotto, mangiare crudo diventa una cosa molto semplice. Questa è la strada che dovrebbero seguire tutti quei genitori che tengono alla propria salute e amano i propri figli.

Tutte le cattive abitudini dell'uomo sono il risultato della cottura Mangiare

Il consumo crudo scaccerà dall'arena tutti gli altri vizi come l'alcolismo, il fumo di tabacco, la tossicodipendenza e l'avarizia. Queste dipendenze non possono più accompagnarsi al consumo di cibi crudi. Questi vizi sono i satelliti della dipendenza dal cibo.

Con la vittoria del consumo crudo si stabilirà finalmente una pace duratura nel mondo e tra le nazioni. Tutti i crimini, l'odio, l'inimicizia, l'arroganza, la gelosia e, in generale, tutte le cattive abitudini dell'uomo sono figli del mangiare cotto. Con l'abolizione del cibo cotto le passioni degli uomini si calmeranno, le loro menti si nobiliteranno e la vita diventerà così facile che gli uomini non saranno più obbligati a straziarsi a vicenda o a vendere la propria coscienza per un piatto di lenticchie.

La concezione della dieta dovrebbe essere limitata al Sostituzione della nutrizione innaturale con quella naturale Metodo di alimentazione

Il consumo completamente crudo è l'unico modo per liberare l'umanità dalle malattie. Le mezze misure non hanno mai dato e non daranno mai alcun risultato. Nelle attuali condizioni del consumo di cibi cotti, tutti i calcoli accettati sui valori nutritivi di diete specifiche non devono essere considerati senza alcuna considerazione. Non importa quale sia la malattia, quando si discute la questione della dieta dobbiamo pensare solo in termini di crudo e cotto, di naturale e innaturale, di puro e degenerato. Le raccomandazioni fornite ogni giorno alla radio, sui giornali e in vari altri mezzi sull'uso di specifiche vitamine, minerali e proteine, e le informazioni fornite sul loro valore calorico, sono del tutto

impraticabili, inutili e pericolose, soprattutto quando si basano sull'uso di farmaci e alimenti per animali.

Nel considerare le proprietà delle singole sostanze nutritive, non dobbiamo preoccuparci affatto di quali particolari vitamine o altri costituenti siano presenti in un particolare nutrimento. È la presenza invariabile di tutti i vari costituenti in ogni boccone di cibo che deve essere obbligatoria. Dobbiamo quindi fare attenzione che nessuno dei costituenti sia assente nel cibo che consumiamo. Questo è il caso quando mangiamo qualsiasi alimento vegetale crudo, mentre nei cibi cotti sono assenti a migliaia.

Per secoli migliaia di specialisti si sono occupati di dietetica il loro studio particolare. Ma poiché hanno prestato attenzione solo ai problemi secondari e non hanno preso in considerazione i danni causati dall'incendio in cucina, le loro ricerche non hanno prodotto i risultati sperati e, peggio ancora, a causa delle loro numerose contraddizioni, sono state disastrose per l'umanità. . Anche i vegetariani, che possono essere considerati i più progressisti tra loro, non solo hanno tollerato i danni causati dal fuoco, ma hanno anche sopportato l'uso del pane bianco e dello zucchero raffinato, che sono privi di tutti i componenti preziosi. Tuttavia bisogna confessare che, nella conquista delle dipendenze umane, i vegetariani hanno percorso la strada più ripida. Il passo più difficile è l'astinenza dalla carne, dopo di che la sostituzione di una dieta senza carne con cibi crudi è solo un piccolo passo, anche se è attraverso questo piccolo passo che si dovrà raggiungere il loro obiettivo finale. C'è quindi da aspettarsi che i vegetariani di tutte le sfumature di opinione accettino i principi del consumo crudo e si riuniscano sotto la stessa bandiera, per gettare le basi di quella vita felice che è sempre stata il sogno dell'umanità.

Come esperto in dietetica, G. Hauser ha guadagnato una grande reputazione in America. Ma anche Hauser, progressista com'è rispetto ad altri dietologi, non tiene conto dei danni arrecati dalla cucina e cerca quindi di riparare i danni arrecati in cucina attraverso le prescrizioni. Supponiamo per un momento che il suo consiglio

potrebbe servire a qualche scopo utile. Ma dov'è l'operaio, il bracciante o l'uomo comune per trovare la tassa di mille dollari che deve pagare per ottenere informazioni su quanta melassa nera deve assumere al mattino, quanto lievito alla sera? , ovvero quante migliaia di unità di una particolare vitamina deve ingoiare ogni giorno?

Questo non è l'approccio giusto. È necessario conoscere il tutto mondo nel modo più approfondito possibile con le materie prime integrali dell'organismo umano, per cambiare radicalmente le attuali abitudini alimentari e per porre fine alle raccomandazioni di diete specifiche e di singole vitamine.

Gli uomini di scienza sanno che nessuna persona che si nutre esclusivamente di una dieta a base di pane, riso brillato o carne può sperare di vivere a lungo. Ma l'uomo comune non lo sa. Secondo lui questi alimenti forniscono un ottimo nutrimento. Come possiamo garantire che, sotto la forza delle circostanze o sotto la pressione della povertà, un individuo non nutrirà stoltamente se stesso e i suoi figli solo con questi generi alimentari e non si rovinerà di conseguenza? Anche lo scienziato più eminente, esperto com'è di tutta l'argomento, non riesce a resistere alla spinta della sua avidità e mangia così tanto di quelle sostanze maledette che si uccide lentamente ma inesorabilmente, e si suicida troppo presto per mezzo di cancro o infarto. Non è quindi sufficiente limitarsi a diffondere queste idee nei libri; è necessario mobilitare gli organi competenti dello Stato per introdurre cambiamenti fondamentali e pianificati nelle abitudini alimentari delle persone. È necessario adottare misure attive per limitare gradualmente il massiccio spreco di costituenti nutrizionali e per incoraggiare il consumo di alimenti crudi e incontaminati. L'obiettivo finale di ogni tipo di dieta è il crudismo, quando la parola "dieta" perde di significato e lascia il posto all'espressione NUTRIZIONE NATURALE ovvero LE MATERIE PRIME INTEGRALI PER LA FABBRICA UMANA.

L'uso di vitamine e minerali artificiali deve essere Fermato

Le quantità relative dei costituenti nutritivi negli alimenti naturali variano molto, nel senso che contro un milligrammo di un costituente può esserci un millesimo di milligrammo di un secondo costituente e un milionesimo di milligrammo di un terzo. Ma il componente che pesa un milionesimo di milligrammo è altrettanto essenziale per la fabbrica umana quanto quello che pesa un milligrammo. Ora, durante la cottura, sono proprio i componenti che esistono solo in piccole tracce ad essere distrutti in primo luogo.

Ci si potrebbe chiedere perché con materie prime così difettose la fabbrica umana non smette subito di funzionare, come farebbe una normale fabbrica, ma continua a funzionare per un periodo piuttosto lungo, portando così le persone all'errata conclusione che tutto ciò che soddisfa il loro appetito è nutrimento. .

Il nocciolo della questione è che il corpo umano non è ordinario fabbrica. È un mondo enorme con miliardi di abitanti, innumerevoli fabbriche, varie organizzazioni, sistemi, magazzini, riserve e così via. Anche se non riceve alcun nutrimento, può comunque mantenersi in vita fino a 70 giorni o anche più, utilizzando le riserve accumulate.

Dopo essere entrati nell'organismo, i nutrienti si distribuiscono in tutto il corpo umano per mezzo del sangue e ciascuna cellula riceve le sostanze adatte alla sua struttura e specialità. Ma le cellule delle ghiandole e degli organi non prendono nulla dai pochi costituenti degenerati che sono presenti nei cibi cotti in varietà così piccole che si possono contare sulle dita. Continuano ad aspettare, nella fame e nella privazione, finché il loro padrone non si degna di allungare le dita per prendersi un pezzo di cipolla, verdura o frutta.

L'uomo non sente la fame delle singole cellule perché, nonostante l'estrema fame delle cellule ghiandolari e organiche, il suo stomaco è pieno, la sua dipendenza è soddisfatta, lui stesso è contento. Ma ancora più contente sono le cellule inutili, indolenti e inattive, che divorano avidamente i "materiali da costruzione pienamente equilibrati" corrispondenti

alle loro strutture e "rafforzare e fortificare" il corpo aumentandone la massa.

Questo è il motivo per cui con 50-60 chilogrammi di cellule superflue ed inutili, la persona cosiddetta sana, robusta e vigorosa non possiede poche centinaia di grammi di cellule attive e specializzate, grazie alle quali l'una o l'altra delle sue ghiandole può funzionare regolarmente. e realizzare prodotti impeccabili. Finché le ghiandole e gli organi non sono stati privati degli ultimi resti di cellule attive, l'uomo è in grado di trascinare in qualche modo la sua esistenza; ma quando alla fine vengono esauriti, la morte diventa i
Allora la persona "sazia", "corpulenta" e "vigorosa" muore perché ha affamato le sue ghiandole e i suoi organi. Ad esempio, le cellule cardiache perdono la forza e l'elasticità necessarie per contrarsi normalmente. Il cuore cerca allora di salvare la situazione aumentando il numero delle sue cellule, per cui si ingrandisce di cellule formate da proteine animali e pane bianco. - Ma questo non serve a nulla, perché queste cellule non hanno la capacità di svolgere alcun lavoro utile e non ci vuole molto prima che l'organo smetta del tutto di battere.

Non sappiamo con certezza a quanti componenti diversi vadano la formazione di un chicco di grano o di qualsiasi altro corpo vegetale. Prendiamo un numero ipotetico e approssimativo, diciamo 10.000. Secondo le più elementari leggi della natura dovremmo allora ragionare che le materie prime necessarie alla fabbrica umana sono composte da 10.000 sostanze diverse, e nel fornire tali materie è importante prestare particolare attenzione che l'uno o l'altro dei costituenti non sia assente. Questo è il sistema più naturale per garantire il normale funzionamento della fabbrica umana.

Vediamo ora come viene stravolta la dietetica di questo mangiar cotto l'età è. Gli uomini portano avanti la distruzione di massa di quelle sostanze essenziali e nutrono i loro corpi solo con poche varietà dei loro costituenti.

Dopo anni di scrupolose ricerche i biologi hanno scoperto che nel formaggio, nel burro, nel fegato o nel cervello si trovano solo 1015 tipi di sostanze. Ci si aspetterebbe che confessassero che, in seguito al loro lungo lavoro, hanno scoperto che tali e tali alimenti consistono solo di 10-15

tipi di sostanze degradate, squilibrate, velenose, degenerate e morte, e quella dei costituenti che compongono le nostre materie prime, ne mancano 9990 varietà e, quindi, quegli alimenti sono così carenti, dannosi e pericolosi che il loro uso come nutrimento non deve essere consigliato da chiunque. Invece specificano una per una i nomi di tutte le sostanze che sono riusciti a trovare in quegli alimenti, ne descrivono dettagliatamente le funzioni nell'alimentazione e, dopo averne enumerate le proprietà, le consigliano come nutrimenti "benefici". Non menzionano nemmeno una parola dell'assenza delle migliaia di costituenti nutritivi, né parlano del loro ruolo nella nutrizione o dei risultati disastrosi che invariabilmente seguono la loro assenza.

Eppure, queste considerazioni sono aspetti piuttosto essenziali della questione.

Bisogna tenere presente che così molteplici sono le funzioni del raw sostanze alimentari dell'organismo che, anche se per miracolo l'uomo venisse a conoscerle tutte, non basterebbe tutta una vita per descriverle. Dobbiamo considerare come una delle leggi elementari della nutrizione il fatto che nessun costituente nutritivo può raggiungere il suo vero scopo se preso isolatamente, separatamente dal tutto.

Quando lo si fa notare anche allo scienziato più famoso che ci sia nessuna traccia di vitamine nel pane bianco che mangia, ribatte, senza la minima esitazione, che mangia anche cibi contenenti vitamine. Con pari ragione un muratore può mettere i suoi mattoni tutto il giorno e alzare il suo muro senza malta, e poi sostengono che ci sono momenti in cui usa anche la malta. Questa è la cecità causata dalla dipendenza dal cibo.

Cos'è il pane bianco se non l'amido, lo zucchero, i grassi, le proteine e diversi tipi di sali morti – in altre parole, solo le ceneri senza vita di alcuni dei 10.000 costituenti che costituiscono la nostra materia prima? Cos'è lo zucchero raffinato se non uno dei 10.000 sopra indicati? Cos'è la carne se non proteine contenenti veleno e tracce di alcuni costituenti degenerati? Eppure l'uomo si riempie fino all'orlo lo stomaco con queste poche sostanze e priva i suoi organi di migliaia di nutrimenti veramente essenziali. Per quanto riguarda i disturbi che si verificano nei suoi organi, se ne possono formare uno

qualche idea visitando gli ospedali o esaminando le illustrazioni nei libri di testo di medicina. Come potrebbero essere provocate deformazioni, piaghe e ulcere così terribili, se non per l'assenza di nutrienti superiori?

Sebbene tra le migliaia di componenti nutritivi finora gli scienziati abbiano scoperto solo 40-50 tipi, gran parte della letteratura medica è dedicata alla descrizione degli effetti di queste sostanze, che costituiscono anche la base di numerose altre attività mediche. D'altronde, in tutto il mondo si è diffusa una vasta rete di esercizi commerciali per la produzione e la distribuzione di tali sostanze.

Possiamo immaginare quale sarebbe la situazione se, invece di quei 40-50 componenti, i ricercatori riuscissero un giorno a trovarne 400 o 500, per non parlare di 4.000 o 5.000 tipi di sostanze. L'uomo di oggi sembra aver perso di vista l'integrità delle vere materie prime necessarie al suo corpo; o non sono immediatamente a sua disposizione oppure si trova nell'impossibilità di ottenerli. Quindi deve frugare in ogni angolo per trovarli uno ad uno per soddisfare le esigenze del suo organismo. I ricercatori considerano scientifiche solo quelle sostanze di cui conoscono la formula e sono stampate nei libri. Poiché non conoscono la formula completa dei costituenti del chicco di grano, non vi vedono nulla di scientifico. È una sostanza "comune", facilmente reperibile, abbondante ovunque e conosciuta da tutti. Ma la questione è completamente diversa quando riescono a scoprire un nuovo componente nutritivo e a trovarne la formula. Diventa quindi scientifico; la sua scoperta viene salutata come un grande trionfo nel campo della medicina e, soprattutto, introduce nuovo fervore ed entusiasmo nelle fabbriche, nelle farmacie e nelle cliniche. E tutto questo perché l'uomo non vuole rinunciare al suo pane bianco.

Qualunque cosa accada, le persone devono finalmente ammettere che l'unico modo per sbarazzarsi delle malattie è innanzitutto limitare rigorosamente e poi vietare del tutto la distruzione di massa dei nostri costituenti nutritivi.

A tal fine gli organi responsabili devono effettuare un'intensa pubblicità e deve adottare misure attive per prevenire la distruzione di massa di

costituenti nutritivi. Dovranno ricavare nuove varietà di piatti da miscele di materie prime e proporli al pubblico, le cui abitudini alimentari subiranno poi graduali cambiamenti. Di conseguenza, le malattie che oggi affliggono l'umanità verranno progressivamente eliminate e un'immensa economia risentirà del nostro costo della vita.

Prima che diventassimo crudisti, la nostra famiglia consumava un chilogrammo di pane al giorno, mentre adesso un chilogrammo di grano ci dura dagli otto ai dieci giorni. Con una dieta a base di pane bianco avrei dovuto essere morto da tempo, ma grazie al grano vivificante vivo ancora, e sono sicuro che vivrò almeno altri 40-50 anni.

Il confronto tra la salute del consumo crudo e I bambini che mangiano cibi cotti sono il mezzo migliore per confermare il danno subito dal consumo di cibo cotto

I principi devono essere innanzitutto adottati negli asili nido, negli ospizi, negli ospedali e nei ristoranti, e poi divulgati attraverso la pubblicità presso il grande pubblico. Con i fatti chiari e inconfutabili che ho presentato, c'è da sperare che gli scienziati lungimiranti si mettano subito al lavoro. Ma se desiderano avere ulteriori prove concrete, propongo la seguente prova. Lasciate che i bambini di uno degli orfanotrofi siano divisi in due gruppi uguali, uno dei quali sia nutrito con gli attuali metodi medici, l'altro sia allevato secondo i principi del consumo crudo. Quindi confrontiamo tra loro la salute dei due gruppi. Non ho alcun dubbio che fin dall'inizio sarà chiaro al mondo intero quale dei due sistemi di alimentazione sia veramente scientifico e umanitario. Gli stessi risultati possono essere ottenuti adattando il metodo per la cura dei pazienti ospedalieri.

Molte persone ingenue potrebbero opporsi al test sostenendo che è peccaminoso o dannoso effettuare tali "esperimenti" sui bambini. Tuttavia, se queste persone pensano un po' più a fondo, vedranno che salvaguardare la vita e la salute di un bambino alimentandolo con la raccolta completa dei componenti nutritivi puri previsti non è un esperimento.

dalla natura per l’organismo umano. I veri esperimenti sono quei test disumani che vengono condotti sotto il pretesto della scienza con poche varietà di sostanze sintetiche ancora appena riconosciute in laboratorio, a seguito dei quali milioni di bambini abbandonano la vita nella loro infanzia, lasciando i loro genitori nell'amarezza dolore. Gli esperimenti sono quelle operazioni che mettono a repentaglio la salute delle persone provocando la degenerazione di 1.001 alimenti e veleni e creando nuove malattie. Queste malattie vengono ridicolmente chiamate malattie della civiltà, senza il minimo sentimento di vergogna per tale "civiltà" e senza riflettere che le condizioni che hanno dato origine a tali malattie possono essere chiamate ignoranza, ferocia o barbarie, ma mai civiltà.

Le istituzioni scientifiche e gli organi statali responsabili devono Esamina il problema del consumo crudo senza ulteriori informazioni Ritardo

Ho proposto un metodo radicale e allo stesso tempo molto semplice e naturale con il quale l'umanità sarà liberata da ogni malattia della terra. Si tratta di una questione molto importante alla quale tutti gli scienziati, i medici, gli intellettuali e gli organi statali responsabili devono prestare immediata attenzione. Devono provare pubblicamente che ho torto nelle mie opinioni e confutarle con esperimenti di base, oppure devono confermare la loro verità e intraprendere le misure necessarie per metterle in pratica. In particolare, qualora i medici mostrassero indifferenza o silenzio, ciò potrebbe essere interpretato dal grande pubblico come un chiaro caso di mancanza di volontà da parte loro di scongiurare le malattie, per non ridurne il campo o l'attività. Personalmente non credo che questo sia generalmente vero, perché pochi esseri umani potrebbero essere così spietati; ma i medici devono dare prova concreta che il loro scopo è più alto e nobile del guadagno, e che il loro oggetto è, appunto, il servizio alla scienza, il servizio all'umanità.

I medici nobili, dotati di senso civico e altruisti raggiungono il loro obiettivo desiderato accettando il cibo crudo, mentre i medici disumani, egoisti e avidi vedono in questo la loro perdita personale. La presunta difficoltà di modificare usanze profondamente radicate può servire solo come inconsistente scusa per fa

velare gli avari interessi personali delle persone malvagie. La scoperta del mangiare crudo è l'occasione migliore per distinguere il nobile dall'ignobile, il buono dal cattivo, il saggio dallo imprudente.

Non esiste attività di maggiore valore umanitario della diffusione del consumo di cibi crudi. È necessario risvegliare l'umanità intera dal suo sonno secolare, aprirle gli occhi, scuoterla dal suo letargo e liberarla dall'incubo attuale. I ricchi devono donare i loro soldi a questa causa; gli intellettuali il loro cervello. È essenziale formare società, istituire club, pubblicare giornali e stampare libri.
Inoltre è necessario costruire sanatori spaziosi con tutte le comodità per il riposo, i divertimenti e lo sport, e mediante alcuni mesi di "reclusione" guarire, ringiovanire, liberare dai pregiudizi distruttivi, aiutare e illuminare quelle persone a cui mancano le informazioni e la forza di volontà necessarie.
È molto più utile e auspicabile dedicare denaro ed energie a questo scopo che costruire edifici inutili e di cui non abbiamo bisogno come chiese o scuole e ospedali. Il consumo crudo è una pietra di paragone attraverso la quale possiamo verificare quale intellettuale sia realmente in possesso di un giudizio libero e senza vincoli, o quale persona sia effettivamente interessata alla salute e al benessere del pubblico. È in lettere d'oro che la storia registrerà i nomi di queste persone.

Non è peccato dire la verità

Alcune persone mi accusano di avere una lingua tagliente. Quando chiamo i mangiatori di carne assassini, figlicidi e criminali, non sto lanciando un'accusa; Sto semplicemente dicendo la verità, per quanto amara possa essere. Quando una madre riempie la bocca del suo amato figlio con cibo caldo con le sue stesse mani attente, danneggia gli organi del suo bambino e lo conduce alla malattia e alla morte. Quando un medico prepara una dieta di pasti "nutrienti" e "facilmente digeribili" per i bambini piccoli e

prescrive pillole di vitamine artificiali a scapito della verdura e della frutta, commette un reato ancora più grave.

Ogni giorno osservo come, per una strana ironia della sorte, i deboli e i malati considerano curative proprio quelle sostanze che sono state la causa delle loro malattie, e le divorano avidamente, mentre, al contrario, evitano con spavento l'unica sostanze (frutta e verdura cruda) che possono restituirgli la salute, proprio perché le considerano la causa delle loro afflizioni. Milioni di vite vengono sacrificate esclusivamente a causa di questo malinteso fatale. La persona che penetra tutta la profondità della tragedia non può mai rimanere fredda e indifferente.

Non esiste alcuna barriera giuridica contro la distruzione del Materie prime destinate alla fabbrica umana

Quando viene alla luce un leggero difetto nel giusto equilibrio del materie prime fornite all'industria di un paese, i responsabili vengono accusati di negligenza e denunciati, mentre coloro che commettono le più odiose adulterazioni delle materie prime necessarie al buon funzionamento della fabbrica umana spesso restano impuniti. Nell'attuale secolo di progresso scientifico, la persona più ignorante e stupida ha il diritto assoluto di cercare nuovi metodi per degenerare gli alimenti naturali e di inventare e offrire in vendita i cibi più ridicoli. Ma ciò che è particolarmente strano è il fatto che il grande scienziato, il grande citologo, che ha dedicato la sua vita allo studio delle funzioni biologiche delle cellule viventi, o il dietologo, il cui scopo principale nella sua vita è l'elaborazione del dieta ideale per l'uomo, acquista un cumulo di tali sostanze degenerate e le offre alle sue cellule, con la massima indifferenza e noncuranza, guidato dai dettami del suo solo palato.

A prima vista sembra incredibile di cui potremmo liberarci tutte le malattie attraverso il consumo di cibi crudi. Ma la grandezza della proposta sta proprio nel fatto che l'"incredibile" diventa facilmente una realtà compiuta. La difficoltà di liberarsi dalla dipendenza dal cibo non deve essere considerata un ostacolo alla realizzazione dell'ideale dell'alimentazione

mangiare crudo; al contrario, deve servire come misura per valutare la forza del nemico del genere umano e deve spronare a compiere ogni sforzo per impedire l'ingresso di un mostro così spaventoso nell'organismo del neonato. Anche coloro che trovano difficile abbandonare essi stessi i pasti cucinati e persistono nelle loro abitudini dannose, devono affermare la verità e, per il bene della generazione nascente e del futuro dell'umanità, devono lottare per la vittoria di quella verità predicando ed esponendo i principi del consumo crudo e con tutti gli altri mezzi disponibili.

Naturalmente, per quelle persone dalla mentalità ristretta e che guardano al passato che sono irrimediabilmente sbilanciati a favore dei cibi cotti e dei farmaci, i principi del consumo crudo sono troppo avanzati, ma oggi viviamo nell'Era Cosmica, e non nel Medioevo, quando ogni idea progressista o grande invenzione fu per anni perseguitata da la plebaglia ignorante.

Oggi è la questione della sopravvivenza o dell'annientamento del genere umano che ci viene posta davanti. L'esitazione è disumana.

Il consumo crudo garantisce immensi benefici in pubblico Economia e innalza il tenore di vita di molti Volte

Nel fuoco viene distrutta un'incredibile quantità di sostanze nutritive dalle numerose forme di pelatura, raffinazione e lavorazione. Ad esempio si può dire che 100 grammi di grano germogliato hanno un valore nutritivo maggiore del pane bianco ottenuto da un chilogrammo di grano.

Lo stesso vale per tutte le altre varietà di mais, legumi, verdure e frutta. Se oggi rinunciamo a tutti gli alimenti di origine animale, i vegetali prodotti nel mondo saranno in grado di nutrire da soli più volte l'attuale popolazione mondiale, a condizione che siano consumati allo stato crudo. Il vero significato del mangiare crudo diventerà ancora più comprensibile se pensiamo al lavoro, al tempo e al denaro che le persone sprecano nel distruggere quei nutrienti, e poi consideriamo tutto

le spese mediche sostenute sia dai vari ministeri della sanità che dal pubblico in generale nella speranza di eliminare i danni provocati ai nostri organi dalla distruzione di quegli stessi nutrienti. Sono pronto a dimostrare la verità delle mie affermazioni con prove concrete a chiunque desideri avere ulteriori particolari sull'argomento. La storia non perdonerà mai le autorità responsabili che mostrano indifferenza in questa materia e chiudono le orecchie a queste verità scottanti per giustificare le loro dipendenze personali.

Ci possono essere solo due ragioni per il loro rifiuto di accettare i principi del consumo crudo. O devono dichiarare di preferire tollerare l'esistenza delle malattie piuttosto che "privare" l'umanità dei "piaceri" dei pasti cucinati e rinunciare alla possibilità di mettere in pratica tutta una serie di "conquiste scientifiche" conseguite in seguito di tanto duro lavoro oppure, mediante l'esecuzione dei test fondamentali da me proposti, devono dimostrare che, lungi dal liberare le persone dalle malattie, il mangiare crudo in realtà le danneggia ancora di più.
Troveranno questo del tutto impossibile da fare. Ne consegue che non hanno altra alternativa che affidarsi al loro primo ragionamento, la cui estrema disumanità è evidente a tutti.

Pertanto, a nome di tutti i bambini innocenti, chiedo che gli oppositori del consumo crudo sottopongano le loro obiezioni alla stampa, affinché ottengano la giusta risposta e l'opinione pubblica abbia l'opportunità di trarre le necessarie conclusioni e pronunciarsi verdetto finale e giusto.

Tutti devono riconoscere il vero e integrale crudo Materiali del suo corpo

Ogni individuo è l'orgoglioso possessore di uno dei complicati fabbriche nel mondo ed è lui solo ad essere responsabile del buon funzionamento di quella data fabbrica. È necessario dunque che conosca a fondo la materia prima vera, ineccepibile ed integra di quella meravigliosa fabbrica.

L'integrità di queste materie prime non è determinata dalle quantità di proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali e calorie che vengono specificate dai biologi di oggi nei loro libri di testo sulla nutrizione. Né è possibile determinarlo affiancando lunghi elenchi di ricette di cibi cotti.

Attraverso milioni e milioni di anni e con calcoli precisissimi la nostra meravigliosa natura ha riunito le materie prime integrali necessarie all'organismo umano, le ha combinate in perfetta armonia e nelle quantità necessarie, ha dato loro vita e le ha concentrate in vegetali corpi sotto forma di cellule viventi.

L'intero segreto della nutrizione sta nel fatto che quelle cellule siano vive o morte. In nessun caso le sostanze costituite da cellule morte possono servire come materia prima per la fabbrica umana.

L'uomo non dovrebbe perdere il senso delle proporzioni e vantarsi delle proprie invenzioni oltre i limiti della ragione. È vero che nello studio dei singoli costituenti nutrizionali i biologi si sono impegnati moltissimo e hanno fatto tantissime scoperte importanti, che meritano pienamente il nostro apprezzamento. Tutte queste conquiste, tuttavia, possono essere considerate grandi solo in relazione all'attuale sviluppo tecnico e mentale dell'uomo. Contro la suprema saggezza della natura, anche gli scienziati più eminenti, con tutto il loro sapere e le loro innumerevoli scoperte, non hanno una perspicacia più grande di quella di un bambino di cinque anni. Non hanno quindi il diritto di sconvolgere l'armonia e l'integrità delle materie prime costruite dalla natura e di imporre al pubblico la loro infantile infarinatura di conoscenza come scienza perfetta.

Sicuramente nel tentativo di penetrare i segreti delle derrate alimentari lo scopo ultimo degli scienziati è riconoscere tutti quei costituenti nutrizionali essenziali per l'organismo umano, determinarne le quantità relative e integrarli insieme. Vogliono cioè preparare artificialmente un chicco di grano o di lenticchia e dargli vita. Ma ciò che l'uomo non è riuscito ad ottenere dopo millenni di lavoro incessante, la natura ci presenta oggi gratuitamente. Cosa vogliamo di più? Abbiamo qualche dubbio sulla saggezza del

universo o la dipendenza dalla carne spinge l'uomo a commettere le follie più incredibili?

È estremamente insensato e pericoloso supporre che abbiamo bisogno di più proteine o altri costituenti nutrizionali rispetto a quelli presenti nei corpi vegetali. Se queste ultime contengono solo piccole quantità di proteine, ne consegue che il nostro corpo non ne ha bisogno di altre, perché è proprio con quelle quantità che il nostro organismo è stato costruito e sviluppato nel corso di milioni di secoli.

Ad alcune persone piace molto parlare continuamente di corpo- materiali da costruzione. Se le proteine animali "completamente bilanciate" e i "pasti nutrienti" potessero aumentare l'altezza di ogni generazione anche solo di un millimetro, oggi l'altezza dell'uomo sarebbe già aumentata di diversi metri.

Le vitamine artificiali prodotte in serie non potranno mai servire come componenti nutrizionali per la ragione molto ovvia che molto spesso entro cinque minuti dal loro ingresso nel corpo umano interrompono del tutto le funzioni del nostro organismo; in altre parole, ci portano alla morte.

È deplorevole miopia considerare un determinato alimento come fonte di una determinata vitamina o di qualsiasi altro componente nutrizionale. Tutti i composti organici sono formati quasi dagli stessi costituenti, ma differiscono nelle loro proprietà fisiche e chimiche a causa delle differenze nella loro composizione e struttura molecolare. Tutti sanno quindi che gli alcoli e gli zuccheri sono composti dagli stessi elementi chimici (carbonio, idrogeno e ossigeno), ma differiscono notevolmente per colore, gusto e aspetto. Gli uccelli vengono tenuti in gabbie con un solo tipo di seme o di grano e gli animali domestici vengono spesso nutriti con un solo tipo di erba. Eppure queste creature ottengono la loro completa fornitura di proteine, grassi, vitamine e minerali dall'unico tipo di cibo che viene loro dato.

La cura delle malattie con false vitamine, antibiotici distruttivi e vari veleni sono esperimenti senza speranza che si basano non su ragionamenti eziologici e basilari, ma su dati sintomatici, evidenti e contraddittori.

Nessuna vitamina artificiale può ripristinare il meraviglioso equilibrio delle vitamine naturali bruciate sul fuoco; nessun veleno può regolare le normali funzioni biologiche di organi e ghiandole degenerati; nessun antibiotico può sostituire gli antibiotici naturali distrutti in cucina.

Gli animali guariscono le loro piaghe leccandole. Le loro secrezioni e la saliva sono dotate di proprietà battericide. Le secrezioni di un uomo che mangia cotto, tuttavia, sono prive di tali proprietà. Chi mangia crudo scongiura il pericolo di un grave raffreddore grazie alle secrezioni rilasciate dai tessuti delle vie respiratorie, mentre chi mangia cotto produce rivoli di espettorato e saliva, ma non è comunque in grado di resistere allo stesso pericolo.

L'era del mangiare cotto è l'era in cui le dipendenze, Superstizioni e microbi regnano sovrani

La medicina moderna è circondata da una rete intricata di vane superstizioni. Tutta l'attività medica si basa su dati sintomatici, apparenti, ingannevoli e contraddittori, mentre il principio più essenziale e fondamentale è stato sepolto nell'oblio. Questo è il fatto che IL FUNZIONAMENTO EFFICIENTE DI OGNI FABBRICA È SOGGETTO ALL'UNIFORME FORNITURA DELLE MATERIE PRIME INTEGRALI SPECIFICATE DALL'INGEGNERE.
IN QUESTO CASO LE MATERIE PRIME INTEGRALI DELLA FABBRICA UMANA SONO LE CELLULE VEGETALI VIVENTI E NIENTE ALTRO.

Inebriato da alcuni successi tecnici, l'uomo d'oggi si immagina all'apice della civiltà, mentre in realtà trascina una vita da incubo primitiva, innaturale e raccapricciante.
In generale, nel campo della politica, dell'economia, della moralità e della salute, la mente e i sentimenti dell'uomo sono governati e le sue azioni sono dirette da odiose dipendenze e vane superstizioni. Dimenticando i problemi più essenziali e basilari della vita, gli uomini esagerano questioni banali di secondaria importanza e le trasformano in questioni vitali, e poi sprecano un'immensa quantità di tempo e risorse, creano

inimicizie, spargono oceani di sangue e diffondono rovina e distruzione universali.

Gli storici del passato hanno dipinto con i colori più abominevoli le imposte ed i tributi imposti dai conquistatori stranieri. Mentre oggi, nel momento in cui prendono il timone dello Stato, uomini considerati civili e illuminati usano vari pretesti legalizzati per confiscare più del 90% dei guadagni totali del proprio popolo per soddisfare le proprie dipendenze e ambizioni personali. Incoraggiano la produzione di tabacco, bevande alcoliche e analcoliche, tè, cacao e caffè, tutti prodotti che mettono a repentaglio la salute delle persone, e poi si vantano dell'aumento delle entrate statali ottenute da quelle fonti. Allo stesso modo lo stolto padre di famiglia potrebbe esultare per il suo misero soldo guadagnato a scapito di una sterlina sperperata dai suoi figli e, quel che è peggio ancora, al caro prezzo di minare la loro salute.

Che i suggerimenti e le raccomandazioni attuali su singole vitamine e minerali non ottengano alcun risultato utile è evidente dal fatto che, sotto la spinta dell'onnipotente dipendenza, le abitudini alimentari dell'umanità si sviluppano gradualmente secondo uno schema spaventoso che incoraggia la produzione di alimenti pericolosi privi di vitamine e minerali. Senza il minimo riposo o tregua, sorgono continuamente fabbriche per la produzione di tabacchi, bevande alcoliche e analcoliche, biscotti, dolciumi, gelati, insaccati, conserve, pane bianco, margarina e varie altre sostanze pericolose.

Tutti questi vengono a dimostrarlo nella condotta della loro vita quotidiana le persone non sono guidate dal buon senso, ma dalle dipendenze distruttive e dalle vane superstizioni proprie dell'umanità che mangia cibi cotti.
Esistono in questo mondo numerosi gruppi che si occupano di questioni banali e secondarie di interesse strettamente limitato.
D'ora in poi, il dovere primario dell'uomo civilizzato dovrebbe essere quello di condurre una campagna urgente e decisiva contro le dipendenze e le superstizioni di ogni tipo. Questo è l'unico mezzo fondamentale con cui l'uomo lo farà

riuscire a raggiungere quella vita abbondante, pacifica, confortevole, sana, lunga e felice a cui ha sempre aspirato.

La prova concreta è davanti ai miei occhi. Non mangiando crudo solo mi ho salvato la vita, ma mi sono anche liberato da tutte quelle malattie che mi tormentavano continuamente e ho completamente allontanato da me quello spettro inquietante della morte prematura. All'età di 61 anni, quando i mangiatori di carne smettono di lavorare e vanno in pensione, ho riacquistato la salute, la forza, il vigore e l'energia di un giovane di 25 anni.
Per mesi lavoro 16 ore al giorno, senza avvertire la minima sensazione di stanchezza. Sono abbastanza fiducioso che vivrò di nuovo l'intero arco della vita di un mangiatore di carne.

Si è spesso detto che l'uomo dovrebbe mangiare per vivere e non vivere per mangiare. Ora è giunto il momento di dimostrare chi sono coloro che considerano il mangiare un mezzo per raggiungere un fine e non un fine in sé. Lascia che queste persone seguano il mio esempio, scendano nell'arena, si uniscano per una causa comune, combattano contro ogni dipendenza umana e aprano la strada verso una vita nuova e felice per tutta l'umanità.

Gli argomenti discussi in questo libro non sono questioni specialistiche che dovrebbero essere discusse a porte chiuse. Sono questioni che riguardano l'umanità intera e devono essere considerate pubblicamente affinché ciascuno possa riconoscere la vera materia prima del proprio corpo.

È dovere di tutte le persone che hanno a cuore la salute propria e dei propri figli alzare la voce e chiedere che coloro che si oppongono ai principi del consumo crudo sottopongano le loro critiche alla stampa, affinché io possa avere la possibilità di l'opportunità di dare loro risposte adeguate e dissipare così lo scetticismo del grande pubblico nei confronti della dottrina del consumo crudo.

Appendice

I lettori dei miei libri sul consumo crudo spesso si rivolgono a me sia di persona che per iscritto e mi chiedono i dettagli di una dieta speciale crudista. Ora, il mangiatore crudo non ha un programma particolare per la mattina,

pranzo o cena. Mangia quando vuole, qualunque cosa gli piaccia e quanto il suo appetito gli richiede. Ma poiché i mangiatori di cibo cotto, essendo abituati a orari e leggi speciali di alimentazione, desiderano vedere anche il sistema del consumo di cibi crudi regolato da determinate regole, lasciamo che sia così. Non c'è alcun danno particolare in questo.

Naturalmente è al di là delle capacità di una singola persona elaborare ricette dettagliate e pianificare vari menu che includano un gran numero di nuovi piatti. L'innumerevole varietà di piatti cucinati e di alimenti degenerati che vediamo oggi si sono sviluppati gradualmente, nel corso di migliaia di anni e grazie agli sforzi di migliaia di persone.
Quando le persone saranno finalmente convinte che il modo più sensato di nutrirsi è il cibo crudo, molti tipi di piatti salati faranno la loro comparsa, per così dire, dall'oggi al domani.

A patto di dedicare qualche settimana del tempo che abitualmente dedica alla cucina, ogni massaia potrà elaborare, secondo il proprio gusto, una grande varietà di meravigliosi nuovi piatti mescolando le numerose materie prime a nostra disposizione; e così facendo arricchirà allo stesso tempo il menù generale. Prendiamo come esempio la nostra famiglia.

Dopo una serie di esperimenti sono giunto alla conclusione che alimenti come cereali, legumi, patate, melanzane e zucchine, il cui consumo crudo è considerato impossibile dai dipendenti dal cibo, possono essere mescolati in varie quantità per formare insalate saporite a piacere. anche il carnefice più convinto.

Mettiamo a bagno in abbondante acqua il grano, le lenticchie, i ceci, i fagioli, ecc. Quando cominciano a germogliare nel giro di un giorno o due, li sciacquiamo con acqua dolce. Quindi scoliamo via quest'acqua, copriamo la pentola con un coperchio e la mettiamo in un luogo fresco. In queste condizioni possono essere consumati per tre o quattro giorni. Possono anche essere assunti con uvetta, noci, datteri e tanti altri commestibili oppure mescolati con varie insalate.

Quando vogliamo preparare l'insalata, passiamo il grano, le lenticchie, ecc. al tritacarne, e grattugiamo patate e carote su una grattugia fine.

grattugia; poi tagliamo i cetrioli, i pomodori e le cipolle a fettine sottili con un coltello e sminuzziamo il peperone verde e diversi tipi di verdure verdi.

Ora mescoliamo il tutto e aggiungiamo olio d'oliva crudo, succo di limone fresco e un po' di acqua fresca di sorgente. Si possono aggiungere anche noci, uvetta, datteri e così via. Le quantità relative degli ingredienti dipendono dal gusto individuale. In estate è piacevole mangiare queste insalate ghiacciate.

Prendendo come base il metodo di preparazione di questa insalata, è possibile preparare una grande varietà di insalate di diversi gusti e aspetti utilizzando tutti i tipi di verdure e diverse altre verdure, come spinaci, lattuga, melanzane, barbabietole e, in generale , qualunque cosa ci forniscano i nostri orti, ma le componenti essenziali dell'insalata sono i cereali, i legumi e le patate.

Questa insalata deve diventare l'alimento base di tutta l'umanità. Questo alimento, che è il nutrimento più completo sia per i ricchi che per i poveri, ha il vantaggio di essere salutare, rinforzante, saziante, nutriente ed economico. È un piatto che racchiude tutti i fattori essenziali per una vita lunga e sana. È una ricetta contro tutte le malattie. Un piatto di questo pasto, insieme ad un po' di frutta in più, è più che sufficiente a soddisfare il fabbisogno quotidiano di un uomo e allo stesso tempo a fornirgli la migliore protezione contro ogni tipo di malattia.

Prendendo in considerazione il relativo costo di alcune varietà di frutta che scarseggia in inverno, alcuni pensano che in quel periodo il consumo crudo si rivelerà piuttosto costoso. Immaginano che il mangiatore crudo debba nutrirsi solo di frutta fresca tutto l'anno. Questo, naturalmente, non è vero. Ci sono persone che concludono un pasto abbondante con una generosa quantità di frutta. Se queste persone mangiassero quel frutto solo con una porzione del pane che consumano abitualmente (ma nella forma cruda di grano, ovviamente), si ritroveranno pienamente soddisfatti. In questo modo si risparmieranno sia la spesa che la fatica di preparare pasti cucinati, tè, pasticcini e tutti i tipi di altri commestibili degenerati.

Ci sono alcuni prodotti alimentari, come il grano, le noci, le radici, che si trovano in tutte le stagioni dell'anno con solo leggere oscillazioni dei prezzi. Inoltre si può approfittare della frutta fresca quando è di stagione; così, quando i gelsi sono abbondanti, possiamo nutrirci soprattutto di gelsi, e quindi di uva e altri frutti.

Durante l'inverno molti tipi di frutta essiccata naturalmente possono essere messi a bagno in acqua fredda, trasformati in composta cruda e gustati con grande piacere. A questa composta possiamo aggiungere noci, pistacchi, grano germogliato, cardamomo o vaniglia in polvere, ecc. La composta cruda è il cibo più economico e allo stesso tempo più piacevole in inverno.

Oltre a mangiare noci, mandorle, pistacchi e nocciole allo stato naturale, mescolati con altra frutta secca, possiamo anche macinarli e usarli in varie altre forme, oppure mescolarli con guazzabugli di verdure crude o composte varie. Il dolce più delizioso di un crudista è l'"Halva" o dolcetto di noci, mandorle o pistacchi. Questi vengono schiacciati, aromatizzati a piacere con cardamomo, vaniglia o zafferano e tagliati a quadretti. Questo Halva viene consumato con il massimo gusto con varie verdure verdi. Può essere messo in una foglia di lattuga e mangiato come una sorta di panino. L'acqua mescolata con succo di limone fresco è la migliore bevanda che si possa dare ai bambini.

In conclusione, è ancora necessario ricordare al lettore un aspetto molto importante circostanza importante che bisogna sempre tenere presente. Nel periodo iniziale del consumo di cibi crudi i tossicodipendenti possono sperimentare diverse forme di disagio, che possono dare l'impressione che i cibi crudi siano dannosi per loro e che li indeboliscano o facciano ammalare. Bisogna ricordare che tutte le concezioni errate e disastrose esistenti in dietetica hanno la loro origine in impressioni così apparenti e contraddittorie. I sintomi esteriori, quindi, non devono mai servire da scusa per lasciare il lavoro a metà. È necessario attendere i risultati finali, che potrebbero richiedere alcune settimane o mesi. Ma se a volte i cibi cotti vengono mescolati con nutrienti crudi, i risultati potrebbero essere molto ritardati e non efficaci o non apparire affatto.

I loro disagi non sono altro che reazioni curative, e grazie alla resistenza loro dimostrata potranno liberarsi da tutte le malattie conosciute e sconosciute.

Il più duraturo di questi disagi è, ovviamente, il desiderio Cibo cucinato. Bisogna sempre tenere presente, però, che gli impulsi della "fame" avvertiti in tali circostanze sono stimolati non dalle cellule normali o sane, ma da quelle degenerate, inutili e inattive e dai veleni accumulati nel corpo; in altre parole, dalle stesse malattie che devastano l'organismo. Pertanto, è proprio sopportando e resistendo a quel sentimento di "fame" che saremo in grado di eliminare quei veleni, sbarazzarci della presenza di cellule inutili, costruire il complemento necessario di cellule attive e assicurarci una volta per tutte le benedizioni della buona salute. Ogni ora in cui sopportiamo quella "fame" è una vittoria nella nostra lotta contro le malattie.

Teheran, 1963

***

SECONDA PARTE

La costruzione dell'organismo umano

Gli argomenti che tratto in questo libro non sono problemi specialistici. Sono domande che toccano l'intera umanità. Colpiscono tutti coloro che hanno un corpo e vivono; riguardano tutti coloro che hanno bocca e mangiano. Ecco perché faccio sempre del mio meglio per scrivere in un linguaggio quanto più semplice possibile, basando le mie conclusioni su dati e argomenti generali, senza intasare la mia scrittura con dettagli scientifici e terminologia indigesta che vanno oltre la comprensione della maggior parte dei miei lettori. Nelle mie argomentazioni non mi baso su una moltitudine di dati apparenti e contraddittori ottenuti in laboratorio con mezzi imperfetti o, peggio ancora, su ipotesi errate basate su tali dati. Le prove che presento sono le leggi inconfutabili della natura e le conclusioni generali ottenute da basic

esperienza, e che ogni individuo in ogni angolo del mondo può facilmente testare e verificare da solo.

In realtà, la concezione del mangiar crudo è così semplice che si può riassumere in due semplici frasi: il creatore del corpo dell'uomo ha creato anche le materie prime corrispondenti; a patto di fornire tali materie prime al corpo nella loro interezza, senza manometterle, l'organismo umano completerà l'intero arco della sua vita senza soccombere ad alcuna malattia.

Chiunque abbia la vista sufficientemente lucida da comprendere il vero significato di queste due frasi e darvi la riflessione e la riflessione necessarie, può facilmente discernere in quale stato deplorevole si trova il sistema nutrizionale dell'uomo d'oggi. Può anche vedere con la stessa facilità che, nel campo della lotta contro le malattie umane, nei secoli passati, gli uomini sono ricorsi a mezzi errati e pericolosi e, inoltre, tutti questi mezzi hanno ben poco a che fare con le cause fondamentali delle malattie. .

Dopo anni di attento studio e di basilare esperienza personale, oggi I non abbiate alcun dubbio che il sistema naturale di alimentazione non solo libera l'umanità da ogni tipo di malattia, ma garantisce anche a ogni essere umano una vita meravigliosamente lunga piena di pace, felicità e conforto.

La vita dell'uomo di oggi è un terribile incubo, perseguitato da innumerevoli peccati, dipendenze e vizi. Bisognerebbe infatti riempire migliaia di volumi per descrivere compiutamente tutti i vizi dell'essere umano, per enumerare minuziosamente le sue errate abitudini alimentari, per segnalare minuziosamente la viziosa corruzione dei suoi costumi ed infine per indicarne uno per uno dei vari mezzi sbagliati per combattere quei mali. Ma il problema principale che abbiamo davanti è che ogni uomo sappia chiaramente come nascono le malattie e qual è il metodo radicale per debellarle una volta per tutte.

Innanzitutto è necessario sapere come sta il nostro organismo costruito e cos'è la nutrizione.

Come sappiamo, la vita sul nostro pianeta ha fatto la sua prima apparizione sotto forma di organismi unicellulari. Successivamente questi singoli corpi unicellulari cooperarono insieme per formare vari raggruppamenti e dare vita a organismi pluricellulari. La cooperazione iniziale di poche cellule col tempo si sviluppa a tal punto da dare vita ad un essere vivente di molti miliardi di cellule.

Ogni singola cellula è di per sé un organismo complesso, ma tale gli organismi hanno i loro diversi stadi di sviluppo. Gli organismi unicellulari più primitivi erano amebe dalla struttura più elementare, che si muovevano nell'acqua senza alcuno scopo apparente. Le loro uniche funzioni erano cercare cibo, mangiare, digerire e moltiplicarsi mediante il semplice processo di divisione in due.
Avevano i loro organi digestivi rudimentali, che si svilupparono gradualmente col passare del tempo. In una fase successiva dello sviluppo, quelle cellule si raggruppavano per formare organismi multicellulari. In altre parole, abbandonando la vita senza scopo e individualismo distaccato, passano a una vita di cooperazione, in cui ciascuna cellula ha una funzione particolare da svolgere nel modello aggregato delle attività collettive.

Confronta la vita individualistica dell'uomo primordiale, prima di lui potrebbe anche parlare adeguatamente, con la vita cooperativa delle grandi nazioni di oggi, dove gruppi separati di persone lavorano insieme. Ma anche nella nostra società avanzata di oggi si possono trovare personaggi inutili, stupidi, parassiti e criminali che ricordano i nostri pigri antenati dei tempi primordiali. Eppure, tali creature vivono fianco a fianco con uomini di straordinario talento e genio.

Lo stesso vale per il corpo umano, dove cellule inutili e parassite continuano la loro lenta esistenza accanto a cellule estremamente utili in uno stadio di sviluppo più avanzato. Il corpo umano ha le sue varie organizzazioni e strutture, chiamate ghiandole, organi, sistemi e così via. Questi organi e sistemi svolgono le loro funzioni grazie agli sforzi simultanei di particolari gruppi di cellule specializzate. È interessante notare che queste cellule specializzate non svolgono le loro funzioni specifiche con l'ausilio di strumenti speciali e

attrezzature costruite all'esterno; anzi ciascuno di essi si trasforma esso stesso, attraverso la sua intera struttura, in una fabbrica altamente complessa.

Pertanto, le cellule che formano i reni sono dotate di speciali apparecchiature drenanti e filtranti mediante le quali si separano dal sangue ed espellono con l'urina le impurità e i veleni dannosi per l'organismo; le cellule delle ghiandole prelevano le materie prime necessarie dal liquido intercellulare (di cui materia prima non c'è traccia nel cibo cotto) e, convertendole in ormoni, le forniscono all'organismo; le cellule dei muscoli possiedono una speciale potenza contrattile che consente loro di compiere movimenti corporei ed eseguire lavori meccanici pesanti; infine, le cellule nervose vengono alimentate con metri di fibre attraverso le quali i comandi del cervello vengono trasmessi a tutto il corpo. Quindi ciascuna delle cellule che compongono il corpo umano è una complicata fabbrica di una struttura particolare che differisce nelle sue funzioni da quelle delle sue vicine, a partire dalle cellule delle unghie, dei capelli, delle ossa, dei muscoli e delle ghiandole fino alle cellule del cervello.

Senza dubbio sarebbe stato molto interessante averlo completo conoscenza della struttura delle cellule e della natura di tutte le attività e i processi che si svolgono in esse. Ma anche se per miracolo l'uomo riuscisse a penetrare tutti i segreti nascosti delle cellule e le loro molteplici funzioni, per descriverle bisognerebbe riempire non solo migliaia, ma milioni di volumi, mentre ciascuno di noi avrebbe bisogno di una dozzina di vite per ottenere solo una visione superficiale di tutto ciò che è stato scritto.

Contrariamente alle pretenziose affermazioni di alcuni vanagloriosi, amico ha davvero pochissime informazioni su tutte queste questioni. A ogni progresso nei suoi studi avrebbe dovuto convincersi sempre più che le conoscenze che aveva potuto acquisire erano una parte infinitesimale di ciò che gli era ancora nascosto. Eppure, inebriato da qualche successo tecnico, l'uomo d'oggi si immagina all'apice della perfezione scientifica e senza alcun impedimento o ostacolo manomette a suo piacimento quel miracolo dei miracoli che è l'organismo umano. In effetti, è così ingenuamente presuntuoso che per mezzo del più terribile

espedienti e con veleni ancora più terribili intraprende ESPERIMENTI disperatamente folli per rimediare ai disordini che hanno fatto la loro comparsa in quell'organismo. Perché finora non è stato fatto nulla con ESPERIMENTI, ESPERIMENTI E ANCORA ALTRI ESPERIMENTI. Inoltre, egli fa quegli esperimenti non solo su poveri animali indifesi, ma anche sul proprio corpo, sui suoi amati figli, su tutta l'umanità. NON VEDE ALTRI MEZZI PER RAGGIUNGERE IL SUO OBIETTIVO.

Ma dobbiamo sempre tenere presente un fatto inconfutabile: un uomo che non abbia una conoscenza adeguata del funzionamento di un comune orologio non dovrebbe mai impegnarsi a ripararlo, per paura di mettere in disordine l'intero meccanismo con un semplice movimento sbagliato della lancetta. Gli esperimenti compiuti dagli scienziati odierni sull'organismo umano possono essere paragonati all'azione insensata dell'operaio che, dopo aver lavorato per alcuni giorni in una fabbrica, tenta di smontarne le macchine e di rimontarle.

Nel caso di una malattia acuta il guaritore è sempre la natura, ma la la guarigione viene attribuita all'efficacia dei farmaci, mentre nei numerosi casi in cui la malattia prende un decorso fatale come conseguenza diretta della somministrazione dei farmaci, la morte viene sempre attribuita al decorso naturale della malattia. Va sottolineato che nelle malattie croniche i farmaci, di regola, aggravano la condizione e danneggiano l'organismo.

Allora cosa deve fare un uomo quando i suoi organi cominciano a funzionare in modo irregolare? Esiste qualcuno al mondo che conosca tutti i dettagli dell'organismo umano allo stesso modo in cui un ingegnere conosce i dettagli di tutti i diversi componenti della sua fabbrica, fino all'ultima vite? Ovviamente no. Come ho detto sopra, la riparazione di qualsiasi meccanismo può essere affidata solo a quello specialista che ha l'abilità e la capacità di separare tutte le parti di una determinata macchina e rimetterle insieme. Ma quanto è lontano l'uomo dal raggiungimento di questo scopo nel caso del proprio corpo!

Che cosa allora deve fare l'uomo date le circostanze? Deve incrociare le braccia e rassegnarsi ai mutevoli capricci del suo destino, oppure deve farlo

portare la calamità al culmine con la continua invenzione di nuovi veleni e con i folli esperimenti eseguiti con essi? Né l'uno né l'altro. Esiste, per fortuna, un metodo immediato e semplicissimo con cui l'uomo può liberarsi da tutte le malattie.

Quando un ingegnere costruisce una fabbrica, per mezzo della matematica calcoli determina la qualità e la quantità di tutte le materie prime necessarie a quella fabbrica, nonché la cura che deve essere presa per il funzionamento e la manutenzione dei suoi macchinari. Garantisce poi la vita operativa della data fabbrica, a condizione che le sue istruzioni siano eseguite con diligenza.

Cos'è la nutrizione?

Proprio come ogni ingegnere effettua calcoli dettagliati per specificare il materie prime essenziali per la fabbrica che ha progettato, quindi attraverso i calcoli più accurati la meravigliosa Natura ha sviluppato le materie prime necessarie per tutti gli animali compresi gli esseri umani.

Quando vogliamo costruire una fabbrica ordinaria, prima di tutto costruiamo un edificio adatto, poi vi collochiamo tutti i macchinari necessari e la dinamo, e infine, affinché la fabbrica possa iniziare la produzione, le forniamo il combustibile necessario. e materie prime. Ora, poiché l'organismo umano ha una struttura estremamente complessa, le sue materie prime sono di natura corrispondentemente complessa, costituite da numerose sostanze.

La natura ha svolto un lavoro straordinario in quella direzione. In primo luogo, per la struttura semplice delle celle ha preparato materiali da costruzione semplici, che variano a seconda del tipo di celle. Pertanto le cellule dei capelli richiedono un determinato tipo di materiali da costruzione, quelle delle unghie un altro tipo. Lo stesso vale per le cellule dei muscoli, delle ghiandole, dei nervi e così via. Ma le cellule di struttura così semplice non sono ancora di alcuna utilità; ciascuno di essi deve ora essere dotato dell'attrezzatura adeguata corrispondente alla sua particolare funzione, per la quale sono necessari ulteriori materiali da costruzione. Finalmente,

è necessario fornire energia a quelle cellule e fornire le materie prime necessarie per le operazioni produttive delle ghiandole.

Con la sua inesauribile provvidenza, la Natura ha raccolto tutti questi elementi materiali, il cui numero raggiunge decine di migliaia. Ciascuno di questi materiali ha la sua quantità precisa. Così di un tipo di sostanza possiamo aver bisogno di mille grammi, di un altro solo di un grammo, di un terzo addirittura di un millesimo di grammo. Questa è la regola operativa in tutte le fabbriche. È essenziale che tali materiali siano sempre a disposizione delle cellule nelle quantità predeterminate. In particolare, particolare cura dovrà essere posta per accertarsi che nessuno di essi manchi alla raccolta aggregata.

Ogni persona, colta e semplice, ricca e povera allo stesso modo, è l'unico possessore del proprio corpo e l'unico direttore responsabile di quel miracoloso mondo delle galassie interiori.

È interessante notare che tutti gli esseri viventi su questa Terra, da una formica o un passero fino all'elefante, riconoscono quell'insieme aggregato e ne fanno pieno uso per i loro bisogni nutrizionali.

Paradossalmente, fin dagli albori della civiltà, solo l'uomo, unica eccezione nel vasto mondo, è uscito di senno e ha perso completamente di vista l'integrità delle stesse materie indispensabili al proprio benessere. Per questo lavora giorno e notte nei suoi laboratori e laboratori di ricerca, esegue ogni sorta di prove ed esperimenti, scopre uno per uno materiali simili, li fabbrica rapidamente nelle sue fabbriche, inventa loro nomi strani, li riempie in scatole e bottiglie. , e li disperde in tutto il mondo, affinché la gente possa inghiottirli e non restare affamata. E tutto questo lo chiamano scienza.

Senza rendersi conto di ciò che stanno facendo, gli scienziati sono intervenuti l'arena a dispetto della natura. Accecati dalle dipendenze, quegli uomini non riescono a vedere che attraverso milioni e milioni di anni e con i calcoli più accurati la nostra madre Terra, nella sua Provvidenza, ha riunito, si è concentrata nelle piante e ha riempito tutto il mondo.

mondo con quegli stessi costituenti nutritivi che hanno appena iniziato a riconoscere, uno per uno.

Tutti gli organismi viventi del mondo discendono dal stessi antenati, ma nel corso del tempo hanno preso direzioni evolutive diverse. Le differenze anatomiche e fisiologiche tra l'uomo e gli altri animali sono fondamentalmente molto piccole.

Proprio come l'uomo, anche quegli animali hanno cuore, polmoni, fegato, reni, sangue, ossa, cervello e così via. I loro organi richiedono esattamente gli stessi costituenti nutritivi degli organi umani. L'errore più grande commesso dal biologo ricercatore è stato quello di sprecare troppo tempo e sforzi nell'investigazione di problemi del tutto secondari, insignificanti e contraddittori, con i quali ha intasato il suo cervello e confuso la sua mente, invece di fare affidamento su fatti e dati così generali. quali sono a sua disposizione e basando le sue conoscenze sui risultati ottenuti da esperimenti essenzialmente fondamentali.

Dobbiamo tenere presente che quando un animale strappa una foglia "misera" da un albero della foresta, soddisfa tutti i bisogni del suo organismo consumando quella foglia "semplice". In quell'unica foglia la natura ha concentrato tutte quelle sostanze necessarie per costruire nuove cellule nel corpo di quell'animale; per differenziare quelle cellule, nutrirle e dare loro energia e infine fornire le materie prime essenziali per le ghiandole.

In breve, quella foglia comprende le materie prime pienamente bilanciate per l'organismo animale; Quella foglia è il nutrimento adeguato per un animale.

Tutte le varietà di verdure crude sono costituite essenzialmente da Stessi componenti

Qualora il suddetto animale, non trovando altro da mangiare oltre a quella foglia, fosse costretto a sopravvivere con quell'unico tipo di cibo per mesi o anni di seguito, il suo organismo non avvertirà alcuna carenza di vitamine o di altri costituenti nutritivi del resto. Non fa differenza se

invece della foglia di un albero ha a sua disposizione altre piante. Ciò che è importante è il fatto che il cibo che consuma sia NATURALE ED INTATTO.

Quando mettono davanti ad un cavallo o ad un asino una misura di foraggio, non si preoccupano mai del pensiero che la quantità di proteine o vitamine possa essere insufficiente per l'animale, anche se sappiamo benissimo che anche gli animali, come gli esseri umani, hanno bisogno ogni tipo di vitamine, minerali e altri costituenti nutritivi.

Tutti possono vedere chiaramente che la scelta degli alimenti a disposizione delle migliaia di diversi tipi di animali è così limitata che non hanno mai la possibilità di scegliere ciò che preferiscono mangiare. Sono obbligati a vivere con le poche varietà di generi alimentari comuni disponibili nelle loro immediate vicinanze. Tuttavia, non siamo riusciti a trovare tra questi un solo caso di avitaminosi o di qualsiasi altra carenza nutrizionale.

Se porti nel
laboratori di biologi, in ognuno di essi troveranno diverse sostanze di diverse qualità e quantità. Poi vi diranno che in una particolare pianta ci sono così tante proteine, così tanti grassi e così tante vitamine. Quindi in ogni pianta enumereranno circa 10-15 costituenti che sono riusciti a trovare e ne determineranno attentamente una per una le quantità. Anche nei frutti più ricchi il numero dei costituenti che si è riusciti a scoprire è stato rigorosamente limitato. In realtà, ciò non prova che ciascuno di questi alimenti sia costituito solo da una dozzina circa di componenti in essi riscontrati; è piuttosto un'indicazione che le loro capacità tecniche e le loro risorse sono del tutto inadeguate per analizzare compiutamente e determinare qualitativamente e quantitativamente tutti quei costituenti che si sono riuniti nel laboratorio della na
Ciò significa che in un determinato alimento sono riusciti a scoprire solo quei pochi tipi di costituenti; il resto è rimasto loro nascosto.

La ragione principale di ciò è il fatto che le sostanze sono state scoperte dai biologi non sono i costituenti primari di tali vegetali, ma sono composti che compaiono in forme diverse nei diversi vegetali. Quando entrano nel corpo animale, questi composti vengono scomposti e nuovamente sintetizzati, durante il quale si formano nuovi composti corrispondenti alle esigenze dell'organismo.

TUTTE LE VERDURE CONSUMATE DAGLI ANIMALI FORMATO DAGLI STESSI COMPONENTI BASE

Fondamentalmente tutte le verdure sono costituite da tre classi principali di sostanze. Uno di questi è l'acqua, che è familiare a tutti noi. Sappiamo che non possiamo vivere senza acqua e potremmo ben ricordare che la fonte d'acqua più pura e sicura che conosciamo è quella che si trova nella frutta e nella verdura. Poi arriva il foraggio grezzo. Questa è la sostanza che costituisce l'ossatura dei corpi vegetali, dando loro forma e fermezza. La crusca non viene frantumata e assimilata negli organi animali; viene espulso dal corpo sotto forma di feci. È, tuttavia, un costituente essenziale della dieta animale. Se non ci fossero foraggi grossolani e il cibo consumato dall'animale fosse completamente frantumato e assimilato, gli intestini non avrebbero nulla da espellere e col tempo avvizzirebbero e seccherebbero. Eppure, strano a dirsi, molti sono così miopi che, considerando le fibre "indigeribili", le eliminano deliberatamente dai loro alimenti, per cui quasi tutta l'umanità soffre di stitichezza. In altre parole, la causa principale della stitichezza è l’assenza di fibre nella dieta. Ma per tornare all'argomento in discussione, l'ultima delle tre classi di sostanze presenti nella frutta e nella verdura è il nutrimento stesso, che viene completamente digerito e assimilato dall'organismo.

Le differenze essenziali tra le diverse verdure derivano dalle variazioni nelle quantità relative di queste tre classi di sostanze.
Pertanto, la differenza principale tra l'erba comune e la frutta è che nella prima predominano i foraggi grossolani, mentre i frutti sono costituiti solo da una moderata quantità di foraggi grossolani, con abbondanti nutrienti concentrati e un'adeguata quantità di acqua. A causa della struttura speciale di

Grazie ai loro organi digestivi e alla loro facoltà di ruminazione, i quadrupedi sono in grado di schiacciare e macinare l'erba, di estrarre i nutrimenti scarsamente dispersi in essa e di espellere il resto dal loro corpo. È così che certi animali riescono a procurarsi il nutrimento dal fieno secco o dalla paglia; il cammello è in grado di sostenere la vita sui cardi dei deserti e l'asino sull'erba più ruvida.

Da ciò si può trarre l'importante conclusione che tutte le verdure contengono i nutrienti necessari al sostentamento degli organismi animali, solo in alcuni vegetali essi appaiono in forma sparsa, in altri sono altamente concentrati. Tra gli alimenti naturali i più nutrienti sono le noci, le mandorle, i cereali, i legumi, le patate, le carote, le banane, l'uva e tutti gli altri frutti, poi seguono le altre radici, erbe e verdure; in altre parole, proprio gli alimenti che l'uomo ha strappato dalla bocca degli altri animali e si è appropriato. Eppure, ogni volta che si parla di alimentazione cruda, quello stesso uomo ribatte spudoratamente: "Come posso nutrirmi senza cibi cotti?" Non si può trovare al mondo un'espressione più vergognosa, ma sfortunatamente la dipendenza dal consumo di cadaveri ha così accecato l'umanità che è, di fatto, la risposta abituale della maggior parte delle persone. Chi non ha l'esperienza necessaria non è in grado di rendersi conto di quanto siano ricche e nutrienti queste sostanze e di quanto poca sia la quantità necessaria per soddisfare le nostre necessità quotidiane. Nel mio caso, mi ci sono voluti anni per arrivare alla verità. Ma di questo parlerò più approfonditamente più avanti.

Quei costituenti nutritivi che si trovano allo stato concentrato nel frutto di un albero si trovano anche dispersi scarsamente nelle foglie, nella corteccia e nei rami. Un animale gigante come la giraffa si nutre nutrendosi delle foglie degli alberi. Quando una piccola gemma di un albero viene innestata su un altro albero, sviluppa rami e alla fine dà il frutto corrispondente.
Ciò è una chiara indicazione che la gemma contiene tutti i costituenti elementari essenziali per la formazione di un dato frutto.

Ora, quali sono questi costituenti elementari? Sono gli atomi, che possono essere considerati la più piccola particella chimicamente indivisibile

di un elemento che può prendere parte ad una trasformazione chimica, e le molecole, che sono le particelle più piccole di un elemento o composto che normalmente possono condurre un'esistenza separata. Tutte le piante commestibili sono costituite quasi dagli stessi elementi, dalle diverse proporzioni e disposizioni di cui si formano i vari composti, diversi tra loro per forma, colore e sapore. Inoltre il chiodo di garofano e la pecora sono esattamente la stessa cosa. Introdotto nello stomaco della pecora, lo spicchio cambia la sua struttura molecolare e diventa una pecora.

Esiste una corrispondenza simile tra il frutto e l'uomo.

Tutta la vita vegetale e animale non è altro che un eterno scambio e circolazione degli atomi. È qui che si afferma la grande meraviglia e la natura. Gettiamo nel terreno un chicco minuto non più grande della capocchia di uno spillo. Dopo poco germoglia lentamente, poi mette rami e foglie e col tempo dà frutto. Successivamente viene trasformato in una mucca, in un cavallo o in un essere umano che vaga per questo mondo per un po' e poi restituisce i suoi atomi alla Terra. Là, sotto l'influenza vivificante della luce solare, quegli stessi atomi vengono rianimati di nuovo, viene inspirata in loro nuova vita e vengono trasformati ancora una volta nelle stesse piante e animali, per continuare cicli infiniti di creazione ancora e ancora.

Ma affinché possa dare origine ad un organismo vivente, il corpo vegetale deve essere completo e VIVO. Inoltre non è affatto sufficiente che la derrata alimentare sia semplicemente viva; il nutrimento vegetale perfetto deve essere ATTIVO e NON DORMENTE.

Una lunga esperienza ci ha dimostrato che gli uccelli da gabbia non si accontentano solo semi secchi. Con i loro semi secchi richiedono anche cibo fresco. La particolare varietà di quei semi o del cibo fresco non è molto importante. Il nutrimento perfetto si ottiene scegliendo una certa varietà di semi o cereali e integrandola con qualsiasi tipo di frutto o verdura fresca.

Questo fatto ci porta all'importante conclusione che il cibo più perfetto cessa di essere perfetto dopo che si è un po' seccato. Poi

come possiamo considerare nutrimento quelle sostanze che escono dai forni, dalle cucine e dalle mascelle delle macchine ruggenti?

Tuttavia gli organismi animali non subiscono gravi danni quando vengono privati di alimenti freschi durante i pochi mesi invernali.
Infatti compensano la carenza durante la primavera e l'estate, quando tutta la natura riprende vita. La natura li ha abituati a quel modo di vivere. Semi secchi, cereali e legumi sono sì alimenti vivi, ma si trovano in uno stato inerte e dormiente. Fortunatamente, possono essere facilmente risvegliati, attivati e trasformati in nutrimenti perfetti immergendoli in acqua e mantenendoli all'aria fresca per un giorno o due. Pertanto, consumando esclusivamente cereali germogliati (attivati), l'essere umano ha la possibilità di assicurarsi un'alimentazione perfetta in tutte le stagioni dell'anno e in ogni angolo della Terra. Con le migliaia di alimenti freschi e appetitosi rimasti potrà variare la sua dieta e rendere la vita ancora più piacevole.

La vita è l'organizzazione di energia e materia. Quando vogliamo costruire una macchina, mettiamo insieme tutte le parti necessarie secondo il progetto, e non appena l'ultimo dettaglio è completato, la macchina è in grado di funzionare. Si chiama anima quel fattore che mette in moto la fabbrica umana, la quale unendosi a tutte le altre particelle, completa la struttura dell'organismo e lo mette in movimento.

Le proprietà di particolari proteine, vitamine e Minerali e di tutti i singoli costituenti nutritivi Non dovrebbe più costituire una base di discussione

Nell'ultima sezione abbiamo visto che tutti i corpi vegetali commestibili sono costituiti da gli stessi elementi e che le differenze nelle loro proprietà chimiche e fisiche sono dovute a differenze nella loro composizione e struttura molecolare. Purtroppo i biologi hanno ignorato questo fatto inconfutabile e hanno basato tutta la loro scienza sui vari composti complessi che hanno trovato negli alimenti. Inebriati dalle scoperte fatte nei loro laboratori, hanno chiuso gli occhi su quel meraviglioso laboratorio della natura a cui consegniamo un granello di seme così piccolo da

difficilmente visibili a occhio nudo e si presentano, in cambio, in poche settimane, con l'alimento più perfetto che soddisfa sotto ogni aspetto tutte le esigenze del nostro organismo. Ma o gettano via quel generoso dono della natura, oppure lo bruciano e lo distruggono, dopo di che preparano, nei loro miserabili laboratori, certe sostanze morte che hanno con esso una remota somiglianza. Essi ora nobilitano questi intrugli con vari nomi e numeri, e li usano per danneggiare, in primo luogo, i loro stessi organi e quelli dei loro figli innocenti.

Quindi, avendo trovato diverse sostanze nell'uva, dicono che l'uva contiene tali e tali costituenti, come se non contenesse nient'altro. Fanno la stessa cosa con tutti gli alimenti naturali e non naturali e l'alimento in cui riescono a trovare uno di questi componenti ci viene consigliato come fonte del nutriente in questione. A causa di tale miopia, gli alimenti più nocivi vengono rappresentati come nutrienti pienamente bilanciati e viceversa.

Basta prendere una matita e fare un elenco delle sostanze che i biologi hanno scoperto negli alimenti che si ottengono dalla mucca: manzo, fegato, cervello, cuore, latte, miele e formaggio. Vediamo ora se riescono a ritrovare tutte queste sostanze in forma identica nel trifoglio, nella paglia o nelle comuni erbe di montagna. Ovviamente no. Eppure nessuno può negare il fatto che le materie prime che servono alla realizzazione del corpo della mucca sono proprio quelle piante; vale a dire, l'intera mucca è formata interamente da quelle erbe. Se consideriamo gli alimenti animali come un nutrimento del tutto adeguato per un animale carnivoro, è perché l'intera carcassa di una preda con la sua pelle, ossa, sangue e carne e, per di più, con tutte le sue cellule viventi intatte, ha un valore nutritivo pari a a quello dell'erba. Ma che valore hanno il latte, il burro o la carne presi separatamente? Ciascuno di essi ha una frazione infinitesimale del valore dell'erba comune e di quello purché allo stato grezzo. Quanto a ciò che resta dei costituenti nutritivi di quelle sostanze dopo la cottura non necessita di approfondimenti. Possiamo quindi comprendere il vero valore nutritivo del latte o della carne, glorificato per secol Giudichiamo quindi il reale valore di tutte quelle pubblicità che adornano le lattine e le lattine di innumerevoli varietà di latte in polvere e degradato.

La giustizia esige che d'ora in poi coloro che diffondono tali messaggi pubblicitari siano arrestati e puniti severamente, perché la responsabilità della morte di milioni di bambini ricade interamente sulle loro spalle.

Ammetto che l'uomo è sempre ansioso di apprendere cose nuove, di penetrare nei segreti della natura, di ampliare l'orizzonte della sua conoscenza. È particolarmente importante che ogni possessore di una fabbrica conosca i segreti delle materie prime necessarie alla sua fabbrica.

Lasciamo che i ricercatori confinano le loro indagini tra le quattro mura dei loro laboratori fino al giorno in cui riescono a far crescere una pianta da un seme composto interamente da componenti sintetici fabbricati nei loro laboratori. Allora la loro saggezza sarà pari alla saggezza della natura. Ma il nostro mondo è già pieno di tali semi, attraverso i quali otteniamo il nutrimento più adeguato a soddisfare tutti i bisogni essenziali del nostro organismo. Quel nutrimento è esente dalla minima traccia di difetto.

Non gli manca alcuna sostanza; nessuna sostanza è ridondante; ogni costituente ha la sua qualità, la sua quantità e la sua funzione determinata dai calcoli più accurati.

Ci dicono di consumare proteine, perché le proteine fanno bene alla salute. Ma quanto dobbiamo consumare? Esiste una cifra generalmente concordata per il nostro fabbisogno quotidiano? I mattoni sono necessari per la costruzione di un edificio, ma sicuramente non possiamo ammucchiarli indiscriminatamente o metterli uno sopra l'altro senza malta.

Nuovi tecnici sono entrati nell'arena. Si sono spostati l'ingegnere esperto di una serie di fabbriche complesse e ora desiderano mantenere e gestire da soli quelle fabbriche.
Ovunque ci sono frammenti di materie prime ammucchiati alla rinfusa.
Ognuno di loro prende con nonchalance tutto ciò su cui può mettere facilmente le mani e lo dà in pasto alla fabbrica. Uno porta pietre, un altro ferro; un terzo porta l'argilla, un quarto l'acqua. Mettono insieme tutte queste cose senza un piano o un disegno fisso, e poi vanno a prenderne sempre di più.
Numerose sostanze organiche ed inorganiche fanno continuamente la loro comparsa

aspetto. Si alimenta il macchinario con una manciata di una certa sostanza, sostenendo che sia utile; un altro lo riempie con un secchio di una seconda sostanza, affermando che è ancora più utile. Così ognuno soffoca la fabbrica con ciò che immagina essere come i componenti delle sue vere e proprie materie prime. Si fanno esperimenti, esperimenti infiniti. Da un lato alcuni sciocchi hanno dato fuoco a quelle materie prime; d'altra parte, tutti hanno fretta di raccogliere i resti che possono dalle ceneri fumanti e di gettarli nella bocca della fabbrica.

Naturalmente la fabbrica comincia a lavorare in modo irregolare. Più quanto più la fabbrica funziona, tanto più questi specialisti in erba moltiplicano i loro sforzi. Corrono di qua e di là alla ricerca di nuovi mezzi e nuovi materiali. In questo trambusto calpestano, distruggono o bruciano i costituenti chimici più essenziali delle materie prime, costituenti che a volte sono troppo piccoli per essere notati da loro. Quando vedono che i loro sforzi sono inutili e che le condizioni della fabbrica vanno gradualmente di male in peggio, si spingono ancora più lontano nel deserto e trovano sostanze completamente nuove che non hanno alcun rapporto con le materie prime della fabbrica, e cercano di regolare il funzionamento del loro impianto con il loro aiuto. Per un po', una di queste nuove sostanze spegne il grido della fabbrica, un'altra ne attutisce il cigolio penetrante, una terza rallenta la velocità di funzionamento di alcuni meccanismi, mentre una quarta, al contrario, li accelera ulteriormente. Questi cambiamenti sembrano loro buoni segni; saltano di gioia e battono le mani come bambini piccoli, e poi procedono alla ricerca di sostanze "più forti ed efficaci". A volte alcune parti della fabbrica smettono di funzionare del tutto o funzionano in modo così irregolare da mettere in pericolo la sicurezza dei vicini. È allora che gli uomini mostrano la loro massima destrezza. Rimuovono e gettano via abilmente quelle parti "inutili".

Non sorprende che tutti questi sforzi finiscano con un fallimento totale e che una dopo l'altra le fabbriche vengano licenziate troppo presto. Ma gli ingegneri pasticcioni non perdono la speranza.

Persistono nei loro disperati esperimenti, rifiutandosi di ricordare il vero ingegnere di quelle fabbriche, la loro natura, che hanno negato.

Il continuo paragone del corpo umano con una fabbrica non è fatto in senso figurato. Perché il corpo umano è davvero una fabbrica come tutte le altre fabbriche, con la differenza che è molto più complicata di una fabbrica ordinaria e i suoi componenti sono così piccoli che la maggior parte di essi sono invisibili e incomprensibili all'uomo.

Proprio come gli ingegneri di cui sopra, i nostri biologi eseguono esperimenti sugli esseri umani con gli strumenti più terribili che abbiamo a disposizione, con gli alimenti più vili possibili, con vari preparati sintetici e con tutti i veleni mortali conosciuti dall'umanità. Pubblicano elenchi interminabili con nomi interminabili di sostanze e fuorviano le persone con le loro raccomandazioni fuorvianti. Ciascuno suggerisce ciò che gli pare, ciascuno dice ciò che gli passa per la mente, agendo a caso, secondo la regola del pollice.
Riempiono migliaia di volumi e ne inondano il mondo, tuonano alla radio, stampano annunci sui giornali.
Ma tutto quello che fanno è falso, tutto quello che dicono è contraddittorio. Rappresentano la sostanza più dannosa come estremamente benefica, ma vietano l'uso di quella essenziale. In questo miscuglio di confusione e confusione, gli stessi autori brancolano in un labirinto di dubbi e indecisioni, mentre il loro pubblico resta perplesso e sconcertato.
Nel frattempo, ahimè, milioni di persone a noi più vicine lasciano questa vita, inutilmente prima del momento opportuno.

Faccio appello a tutti gli uomini dalla mente nobile in tutto il mondo affinché facciano coming out della loro letargica indifferenza se non altro per il bene della propria salute e di quella dei loro amici e parenti. Lascia che si uniscano a me affinché con il nostro potere di unità apriamo gli occhi all'umanità, modifichiamo le attuali abitudini alimentari errate e poniamo fine a quei terribili massacri.

Ciascuno di noi apra gli occhi e osservi con attenzione gli sconvolgenti scandali che disonorano la civiltà moderna. A causa dell'atteggiamento sbagliato adottato dai nostri scienziati, sono entrati in campo profittatori e speculatori. Gli alimenti più dannosi e grossolanamente adulterati vengono pubblicizzati liberamente come ricche fonti di vitamine e lo sono

apertamente venduto al pubblico. Includono biscotti, dolci, bevande analcoliche come Coca-Cola e limonata, carni putrefatte, latte in polvere e migliaia di altri generi alimentari diversi, che sono stati completamente privati dei loro costituenti nutritivi più vitali e sono particolarmente inclini a causare malattie e uccidere persone. Le sostanze più curiose vengono raccolte qua e là, mescolate insieme, riempite in barattoli e cartoni, etichettate con una lunga serie di nomignoli apparentemente scientifici e vendute al pubblico ingenuo come preparati "dietetici" a
La medicina moderna è stata commercializzata a tal punto che i laboratori privati pagano ai medici una commissione del 50% sui costi fatturati ai pazienti loro inviati. Bisognerebbe riempire centinaia di volumi se si volesse presentare un quadro dettagliato di tutte le corruzioni del mondo d'oggi. Al momento non ho tempo per intraprendere questo compito.

Nel frattempo, i biologi trovano una certa vitamina durante le loro ricerche. Poco dopo scoprono che non si tratta di un semplice composto, ma di un elaborato complesso di una dozzina di sostanze, per ciascuna delle quali scelgono un nome. A poco a poco si accorgono che una certa vitamina non mostra la sua potenza in assenza di altre, oppure osservano che, introducendosi nell'organismo, una sostanza si trasforma in un'altra e così via.

Gli effetti delle vitamine artificiali sull'organismo umano sono evidenti e contraddittori. Gli uomini mettono i mattoni di una casa fila dopo fila senza malta e poi, per correggere quell'errore, preparano un enorme barile di malta scadente e la versano sull'edificio tutto in una volta. Aderendo sulla superficie esterna dei mattoni, la malta protegge per un po' l'edificio dal vento e dalla pioggia, ma non penetra nelle giunture tra i mattoni e, ovviamente, non raggiunge mai gli strati interni della struttura. Talvolta si usa una quantità eccessiva di quella falsa malta; allora qualsiasi edificio le cui fondamenta sono un po' traballanti semplicemente crolla. Questo è esattamente ciò che accade a volte durante l'iniezione di vitamine, quando il paziente muore subito dopo l'iniezione. Come si può rappresentare come nutriente una sostanza la cui minima quantità uccide un uomo dentro di sé?

cinque minuti dal suo ingresso nel corpo umano? Quando gli uomini torneranno in sé e abbandoneranno tali follie? Nonostante la moltitudine di fallimenti, delusioni e disgrazie, gli uomini persistono nel loro percorso sbagliato e disastroso, rifiutandosi di indietreggiare di un solo passo.

Nuovi libri compaiono continuamente; nuovi elenchi e nuove raccomandazioni si aggiungono costantemente a quelli vecchi e un flusso infinito di veleni scorre costantemente dalle fabbriche negli organi degli uomini. Allo stato attuale, sono stati scritti migliaia di volumi sulla nutrizione e argomenti correlati, tutti con opinioni e punti di vista diversi, dettagli e particolari diversi, elenchi e tabelle diverse.

Supponiamo per un momento che i libri scritti siano individuali vitamine e altri costituenti nutrizionali, le raccomandazioni sui nutrienti e l'elenco delle diete specifiche sono tutti veri. Potremmo allora chiederci se questo sia davvero il sistema pratico della nutrizione umana e se coloro che desiderano vivere in questo mondo si trovino nella triste necessità di dover imparare a memoria tutti quei libri. Cosa accadrà, allora, ai milioni di persone che vivono in montagne e valli, in villaggi e frazioni lontani, e non hanno l'opportunità di familiarizzare con tali liste e tabelle dietetiche? Devono morire di fame?

No, buoni amici, svegliatevi dal torpore dell'indifferenza, perché questo non è il modo di vivere destinato all'uomo. Una vita del genere infatti non è affatto vita; è un incubo. Dovremmo realizzare un'inversione completa e immediata del nostro atteggiamento nei confronti dei problemi nutrizionali. Le pubblicazioni sui singoli costituenti nutritivi e sulle diete dovrebbero essere interrotte e tutte le prescrizioni di vitamine artificiali e farmaci velenosi dovrebbero essere interrotte immediatamente.

C'è solo un modo per liberare l'umanità da questo incubo una volta per tutte: introdurre un cambiamento radicale nel nostro modo di vivere e nelle nostre abitudini alimentari. Queste abitudini devono essere modificate in modo tale da fondere e armonizzare il corretto sistema di alimentazione con la vita dell'uomo. Allora la scelta tra i singoli componenti nutritivi non servirà più a nessuno scopo utile e le persone non penseranno più a diete specifiche. Solo così pienamente equilibrato

gli alimenti dovrebbero essere conservati in casa poiché hanno identici valori nutritivi; in altre parole ogni singolo alimento consumato dall'uomo dovrebbe essere di per sé un nutrimento completo.

I lettori non devono pensare che sia molto difficile guidare tutta l'umanità lungo quel meraviglioso cammino. Sembra così solo in superficie. Avendo percorso personalmente tutte le sue fasi, so che, lungi dall'essere difficile, è un compito estremamente facile, al quale sono pronto a dedicare tutto il mio tempo e le mie energie.

Dobbiamo creare condizioni che permettano ai ricchi e ai poveri, ai grandi e ai piccoli, ai dotti e ai semplici di condurre una vita sana senza essere costantemente obbligati a fare una scelta obbligatoria tra i prodotti alimentari che consumano. La scelta del cibo sarà poi determinata dal nostro senso del gusto, le cui esigenze e desideri saranno la nostra guida infallibile nella scelta degli alimenti naturali.

Dopotutto, possiamo chiederci cosa cercano i biologi e cosa il loro scopo finale è. Forse loro stessi non hanno un'idea chiara del loro obiettivo finale, ma glielo dirò. Stanno cercando di scoprire di quali sostanze ha bisogno il nostro corpo per condurre una vita sana. Vogliono verificare il corretto funzionamento di ogni vitamina e di ogni minerale nel nostro organismo. Scoprono che una certa vitamina stimola la nostra crescita, un'altra ci protegge dalle infezioni, una terza rinforza i denti e così via. Ma invece di sottoporsi a tutti questi problemi, non sarebbe meglio se facessero visita, almeno per una volta, alle giungle dell'Africa e chiedessero agli elefanti che tipo di pillole di calcio prendono per coltivare l'avorio resistente, o quali varietà di proteine consumavano per accumulare la loro enorme massa?

Supponiamo che dopo aver faticato incessantemente per migliaia di anni finalmente raggiungano l'obiettivo desiderato. Saranno allora in grado di riconoscere tutti i costituenti di un chicco di grano o di qualche altro organismo vegetale e di comprendere in tutti i dettagli le loro rispettive funzioni nel nostro organismo. Ma ciò che cercano così ardentemente è già disponibile e in grande abbondanza. Hanno così raggiunto il loro supremo

scopo, proprio lo scopo che difficilmente potevano sperare di raggiungere nei loro laboratori dopo miriadi di anni. Che altro cercano allora?

Ma il lettore non deve credere che i biologi siano persone completamente insensate. Hanno ragioni per agire come fanno e dal loro punto di vista sono ragioni abbastanza forti e convincenti. Perché gli scienziati sono persone "civilizzate e colte"; non sono né uomini primordiali che dimorano in foreste oscure, né vivono in ovili e stalle. Allora come possono rinunciare al pane bianco, alle torte deliziose e ai pasticcini prelibati e riempirsi la bocca di grano crudo, proprio come i selvaggi primitivi? È vero, naturalmente, che nel trasformare il grano intero e incontaminato in pane bianco o dolci, ad eccezione dell'amido morto e dello zucchero, tutte le decine di migliaia di costituenti nutritivi vengono distrutti, ma questo non sembra preoccuparli. Non ci permettono mai di dimenticare che anche l'amido e lo zucchero senza vita hanno i loro "benefici". Forniscono le calorie necessarie per fornire calore al nostro corpo, mentre le richieste dei nostri organi, ghiandole e nervi sono soddisfatte da meravigliose risorse "scientifiche" come vitamine artificiali, preparati minerali, falsi ormoni e soprattutto una molteplicità di veleni, primeggiando per uno un altro in forza e potenza.

Infine, cosa accadrebbe allora alle industrie, agli ospedali, ai medici, agli infermieri, alle farmacie, agli strumenti chirurgici e ad altri apparecchi simili? Quanti sforzi non sono stati fatti per procurarseli e quante fatiche non sono state spese per costruirli! Come avrebbero potuto abbandonare tutte quelle "conquiste" per amore di quel banale grano? Un passo del genere non può nemmeno essere contemplato, tanto meno effettivamente compiuto. Poco importa se migliaia, anzi milioni di persone muoiono di infarto, cancro e altre malattie. Gli uomini prima o poi devono comunque morire, quindi non è meglio che muoiano un po' prima e si liberino dalle angosce e dalle sofferenze di questo mondo? A che serve vivere fino a 200 anni in un mondo che diventa sempre più sovraffollato? Non stupirti di apprendere che ci sono persone con questo atteggiamento mentale. Si può infatti affermare che oggi la maggior parte dell'umanità, accecata com'è dalla dipendenza dal consumo di cadaveri, pensa in questo modo. Ma dichiaro solennemente al mondo intero che TUTTI GLI ESSERI UMANI DEVONO

CONSUMO PIANTE ALLO STATO GREZZO. QUESTO È IL COMANDO DELLA NATURA.

Tuttavia, non nego che da sempre il motivo guida dei biologi sia stato il desiderio di servire l'umanità. Ma quando vedono il fallimento dei loro sforzi, dovrebbero cambiare senza indugio la loro pericolosa procedura e dovrebbero immediatamente fermare la pubblicazione di tutti i libri che trattano questi argomenti; altrimenti meriteranno sicuramente la maledizione delle generazioni future. Dopo aver messo insieme tutti i fatti e le cifre contraddittorie che si trovano nei libri sulla nutrizione, ho attentamente vagliato e soppesato le prove disponibili e ho tratto la conclusione fondamentale che, per quanto riguarda la nutrizione, d'ora in poi tutta l'umanità dovrebbe pensare allo stesso modo e nutrirsi al

Riguardo a questa conclusione non ci deve essere né scetticismo né dissidenza.

Pertanto, poiché i libri finora pubblicati sui singoli costituenti nutrizionali e sulle diverse diete specifiche hanno assolto il loro compito, occorre ritirarli tutti dalla circolazione affinché l'opinione pubblica non venga più confusa dalle loro teorie infondate e contraddittorie. . In altre parole, dovrebbero essere banditi tutti quei libri che trattano delle funzioni e dei "benefici" di proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali. Lo stesso dovrebbero fare tutte quelle pubblicazioni pericolose in cui si tenta di dimostrare che il valore di determinati alimenti risiede in qualche particolare sostanza nutritiva in essi contenuta.

Anche quei libri nei quali gli autori tentano di affermare la superiorità di certi frutti rispetto ad altri devono essere considerati superflui. Tutt'al più la ricerca futura potrà essere indirizzata verso la realizzazione di esperimenti generali per fornire i dati necessari per determinare il grado di sviluppo ed i vantaggi di una classe di alimenti rispetto ad altre classi. Ad esempio, potrebbero essere condotti studi per accertare le ampie differenze tra frutta, cereali, legumi, noci, verdure verdi e radici, se tali differenze esistono effettivamente.

D’ora in poi, dovrebbe essere dovere principale di tutti gli scrittori, scienziati, medici, giornalisti e operatori umanitari progressisti dimostrare al grande pubblico ogni aspetto dell’enorme danno causato dalla degenerazione dei nutrimenti naturali ed esortare le persone a sottomettersi incondizionatamente ai precetti di natura.

Corpo reale e corpo falso

Il consumatore abituale di cibi cotti è in realtà l'insieme di due persone in una; ha due corpi. Il primo corpo, il VERO UOMO, è il vero uomo stesso, che è stato chiamato all'esistenza mediante il nutrimento naturale e continua a sostenersi grazie al nutrimento naturale. Il secondo corpo, il FALSO UOMO, è stato portato all'esistenza per mezzo di cibo innaturale, cotto e artificiale e continua a vivere solo di nutrimento innaturale.

Tutte quelle cellule del corpo umano che, essendo sane, specializzate e attive, mantengono la vita e mantengono l'uomo in piedi, vengono costruite, nutrite, gestite e sostituite interamente da alimenti naturali. Sono le cellule che danno forza ai muscoli, regolano le contrazioni del cuore, trasmettono gli impulsi dal cervello al corpo e producono le secrezioni. Oltre a queste cellule altamente sviluppate ci sono altre cellule che hanno una certa somiglianza superficiale con le cellule normali, ma hanno, in realtà, la struttura più elementare, mancano dei macchinari e dei meccanismi necessari per funzioni specializzate e sono generalmente degenerate e malate. Queste cellule nascono, si riproducono e si moltiplicano interamente a spese del cibo innaturale e degradato.

Nell'organismo di un dipendente dal cibo cotto, l'uomo reale occupa ben poco stanza davvero. Anche nelle persone più magre una parte considerevole del corpo è costituita da cellule inattive.

Ogni ghiandola o organo necessita di un certo numero di cellule attive e specializzate, ma non appena si forma il necessario complemento di tali cellule, la costruzione di cellule aggiuntive nell'organo dato si interrompe.

altrimenti crescerebbe fino a raggiungere dimensioni eccessive. Ora, poiché le cellule attive vengono richiamate all'esistenza solo attraverso il nutrimento naturale, mentre il tossicodipendente non fornisce al suo corpo la quantità necessaria di alimenti naturali, l'organo è costretto a compensare la carenza che ne deriva e a mantenere le sue dimensioni entro limiti ragionevoli accumulando un certo numero di cellule inattive prodotte dal cibo cotto. Tali cellule inutili e parassite abbondano in tutti gli organi e sistemi di un tossicodipendente, non escludendo le ossa, le unghie e i capelli.

Tuttavia, l'organismo di alcune persone è ancora in grado di lottare per un certo periodo di tempo contro un'alimentazione innaturale. Infatti si sforza di impedire la formazione del falso uomo mediante diminuzione dell'appetito, disturbi di stomaco, nausea, vomito, insonnia, mal di testa e altri mezzi simili. Le persone miopi considerano questi sintomi precauzionali come segni di una certa debolezza dell'organismo, quindi invece di interrompere il consumo di alimenti innaturali, ne incoraggiano ancora di più l'uso per "nutrire e rafforzare" il paziente. E quando sotto i continui assalti dei cibi "nutrienti" la lunga ed estenuante lotta si conclude tragicamente con la sconfitta del vero uomo, l'organismo è costretto ad abbandonare la sua tenace resistenza e ad "adattarsi" a quegli alimenti innaturali. Questo è il segnale della nascita del falso uomo, che presto comincia a divorare come un lupo e a crescere irresistibilmente. Eppure le persone miopi vedono questa crescita come un sicuro segno di ripresa.

Con il passare del tempo questa resistenza si è indebolita e oggi si è arrivati al punto in cui moltissimi bambini nascono con due corpi. Questi bambini cominciano a sviluppare il falso uomo ancor prima di venire al mondo. Puoi vedere il falso uomo ad ogni passo sulle natiche e sulle gambe delle donne, sulle guance grasse dei bambini, sulle pance e sui colli sporgenti degli uomini, e altrove. Il falso uomo deforma le graziose figure delle fanciulle nel fiore degli anni, priva gli adulti della capacità di lavorare. Penetra nel cuore, nei reni, nei vasi sanguigni, nelle ghiandole e nei tessuti degli esseri umani e ne paralizza le attività. In generale, prende nelle sue grinfie il vero uomo e gradualmente lo stringe e lo strangola.

Quando un tossicodipendente da cibo cotto soddisfa la sua fame consumando qualche frutto, significa che in quel dato momento il vero uomo è completamente sazio e non ha più desiderio di cibo. Ma il falso uomo non ha ricevuto alcuna parte del nutrimento naturale, quindi esige ora il suo cibo speciale. Ciò che rende le cose particolarmente sfortunate è il fatto che egli esprima i suoi desideri negativi attraverso la bocca del vero uomo. La vorace brama del cibo cotto è l'impulso di quel mostro e non ha alcun rapporto con le esigenze dell'uomo reale. Quella brama si trasforma in golosità nel momento in cui le due passioni brutali, dipendenza e desideri negativi, uniscono le forze.

È qui che il vero uomo, senza alcun pensiero o riflessione, esegue un compito molto spregevole. Lavora incessantemente giorno dopo giorno, guadagna denaro con grande fatica e fatica e poi, con fatica e fatica ancora maggiore, trasforma gli alimenti naturali che ha comprato con il denaro duramente guadagnato in sostanze nocive, introducendole nel suo corpo attraverso il suo propria bocca, li digerisce nel canale alimentare, li assorbe nel flusso sanguigno e li consegna a quel mostro, il suo più feroce nemico, che alleva e alleva nel suo seno e di cui porta continuamente il corpo abominevole sui suoi deboli muscoli.

Qui devo chiedere ai biologi che elogiano le proteine e ripongono false speranze sulla presunta potenza delle vitamine artificiali, se non hanno pietà di quegli uomini e donne che barcollano e barcollano mentre arrancano per la strada, a malapena in grado di trascinare l'enorme peso delle l'uomo falso sulle loro gambe deboli. Dov'è la coscienza e la ragione di quelle persone? Quelle masse di grasso e di carne inutili non danno loro qualche spunto di riflessione? Dopotutto, la corpulenza è il frutto delle proteine animali "completamente bilanciate" e del pane bianco "digeribile". Provate soltanto a privare quelle persone grasse del loro pane e della loro carne, e a nutrirle per un certo periodo secondo le leggi più elementari della natura, poi notate come quelle masse diaboliche si sciolgono e scompaiono nel giro di pochi mesi.

Se consideriamo con quanta facilità possiamo liberarci del superfluo cumuli di carne ed effetto di recupero completo nel modo più semplice e

metodo naturale, possiamo chiederci perché persone di alta distinzione accademica ricorrano a un'ampia gamma di mezzi pericolosi e insensati, senza alcuna prospettiva di successo.

Il falso uomo non è composto solo di cellule degenerate, ma anche di fluidi superflui, grassi, concrezioni, sali, veleni e altre sostanze nocive, che sono penetrate e diffuse in tutte le cavità e i tessuti del vero uomo. Ogni malattia, senza eccezione, nasce nelle cellule del falso uomo. Anche nelle cellule del falso uomo nasce il cancro.

Le malattie sono causate dalla violazione delle leggi Natura

Le cause del fallimento di una fabbrica possono essere solo due: la mancanza dell'equilibrio delle materie prime e dei danni accidentali provenienti dall'esterno. Non può esserci altra causa. I danni incidentali subiti dall'organismo umano da fonti esterne (ustioni, lesioni, avvelenamenti, ecc.) sono facilmente comprensibili e non vi sono disaccordi sui metodi da impiegare nel loro trattamento.

Tra questi danni esterni si possono annoverare i danni arrecati all'organismo da tutti i farmaci autosomministrati, dalle vitamine artificiali, dai minerali, dall'alcool, dalla nicotina, dal tè, dal caffè, nonché dai numerosi veleni che vengono introdotti nell'organismo con i cibi cotti e sono immagazzinati in ogni organo.

Le uniche materie prime armoniose e impeccabili per l'uomo organismo sono le piante grezze determinate dalla natura. La più piccola alterazione apportata a quei corpi significa sconvolgere l'armonia delle materie prime di quella fabbrica; questo, a sua volta, significa dislocare le operazioni proprie di quella fabbrica; in altre parole, significa malattia. In conformità con le leggi della natura, questo deve essere considerato come un assioma, sul quale non dovrebbero mai esserci dubbi o diversità di opinioni.
Le materie prime della fabbrica umana sono state chiamate NUTRIMENTO.

La natura ha costruito le materie prime necessarie all'uomo con calcoli così precisi che quando mettiamo in bocca un solo acino d'uva, quel piccolo acino si rompe e si diffonde in tutto l'organismo per provvedere a tutti i suoi bisogni senza alcuna eccezione. Quella bacca costruisce prima la struttura rudimentale delle cellule semplici, poi costruisce tutto il meccanismo interno delle cellule differenziate, fornisce le materie prime necessarie alla produzione, pulisce e lubrifica tutte le parti componenti e rinnova quelle danneggiate, sostituisce le parti invecchiate e cellule stanche da cellule giovani, fornisce carburante ai motori e li mette in movimento, dà al corpo il calore e l'energia necessari e svolge qualsiasi altro compito gli venga richiesto.

Il lettore potrebbe chiedersi come mai ci sono persone che a volte non mangiano frutta per settimane o mesi e tuttavia riescono a sopravvivere. La risposta è che, in generale, anche il più accanito tossicodipendente del cibo cotto assume qualche nutrimento crudo di tanto in tanto. A volte le cellule normali muoiono di fame per settimane e mesi, ma poiché i frutti sono alimenti estremamente condensati e altamente nutrienti, una quantità molto piccola di essi mantiene in qualche modo una persona in piedi. Ma se quella fame è irragionevolmente prolungata (poiché il soggetto stesso non sente questa fame), compaiono nell'organismo vari disturbi, piaghe e stati morbosi, il più grave dei quali è lo scorbuto.

Durante lo scorbuto si verifica un progressivo deperimento delle cellule, causato dall'assenza di costituenti nutritivi superiori. Successivamente, le pareti dei capillari cominciano a rompersi, dando luogo a stravasi di sangue. Le gengive diventano ormai livide e spugnose, i denti cadono e tutto il corpo del malato è ricoperto di ulcere. Secondo i miopi questa malattia è interamente dovuta ad una carenza di vitamina C. Tutti i cibi cotti, i farmaci e le vitamine artificiali del mondo non hanno il potere di salvare la vita di un simile malato. Se non prende frutta o verdura fresca, la sua morte è inevitabile.

La natura è stata molto indulgente con l’uomo, ma l’uomo trae vantaggio da questa indulgenza. Il citologo americano EV Cowdry

dice: "La perdita del servizio addestrato da parte delle cellule diventate maligne per l'economia del corpo non è grave, poiché in tutti i tipi di cellule specializzate ci sono eccedenze che possono essere chiamate in caso di necessità, le cosiddette riserve fisiologiche. della corteccia surrenale, 1/2 dei polmoni, 3/4 del fegato, 4/5 della tiroide e del pancreas e tutta la milza possono essere rimossi con sicurezza" (CANCER CELLS, Philadelphia e Londra, 1955, p. 11). Anche il citologo più famoso del mondo è così miope da non considerare grave per l'organismo la perdita di nove decimi di una ghiandola; la perdita gli appare solo quando il dato organismo smette del tutto di funzionare. Ma lo studio di Cowdry arriva a confermare la convinzione dei mangiatori di cibi crudi secondo cui qualsiasi diminuzione nell'assunzione di nutrimento crudo è seguita da una diminuzione proporzionale del numero di cellule attive e, quindi, della capacità lavorativa di una determinata ghiandola o organo. Molto spesso gli organi di un tossicodipendente mangiatore di carne cotta mantengono la loro esistenza grazie al lavoro di solo un decimo o un quinto del normale complemento di cellule.

QUANDO SI TENE DEBITO CONTO DELLE LEGGI DEL LA NATURA LA CAUSA DI NESSUNA MALATTIA RIMANE NASCOSTA; tutto diventa chiaro come la luce del giorno. Non appena diminuisce il numero delle cellule normali e attive a causa della diminuzione della quantità di alimenti naturali consumati, le ghiandole e gli organi cessano di funzionare e la resa diventa scarsa, insufficiente e difettosa, a causa della carenza di materie prime. Di conseguenza, le ghiandole e gli organi si ammalano. Ancora una volta, poiché rimangono relativamente poche cellule attive e quelle che rimangono sono affamate ed esaurite, le pareti del cuore si dilatano e le valvole si danneggiano; quelle parti sensibili della pelle, dell'intestino, dello stomaco e di altri membri del corpo soggetti a pressione costante sono compromesse; i capillari si dilatano e poi scoppiano, provocando ulcerazioni dello stomaco e dell'intestino, secrezioni delle mucose, piorrea, emorroidi, eczema, ecc. I denti si carie per mancanza di nutrimento adeguato; i capelli diventano grigi o cadono. Allo stesso tempo, con gli accumuli delle sostanze velenose introdotte nell'organismo mediante cibi cotti le articolazioni risultano inabili; le pareti dei vasi sanguigni sono ricoperte da depositi duri; calcoli (o calcoli) si formano nel

vescia; compaiono la sclerosi, l'ipertensione, la sciatica, i reumatismi, la gotta e una miriade di altre malattie. Infine, ora diventa un compito abbastanza facile spiegare le cause degli attacchi apoplettici e
cancro.

Nessun mangiatore di cibi cotti dovrebbe considerarsi sano. Le fondamenta della sua cattiva salute sono state gettate dalla madre, tossicodipendente e mangiatrice di cibi cotti, ancor prima della sua nascita. I suoi organi sono degenerati e in ogni momento sono in pericolo o esauriscono le loro ultime riserve di energia. Dopo aver letto queste righe, chiunque abbia a cuore la propria salute e abbia a cuore la propria vita, deve prendere una ferma decisione per scongiurare questo pericolo e riparare completamente il danno già arrecato al proprio organismo. In particolare, coloro che soffrono di obesità e di pressione alta non dovrebbero esitare un attimo, perché la loro vita è appesa a un filo. Non devono permettere che la parola inquietante "inaspettato" appaia domani nei loro necrologi. Quella parola è la prova più lampante della grossolana ignoranza dell'uomo “civilizzato”.

Il bambino piccolo non dovrebbe mai piangere senza motivo; non dovrebbe mai passare una notte agitata o soffrire di disturbi di stomaco e tanto meno di febbre. Né dovrebbe mai sperimentare una carenza di vitamine o calcio.
Tutti questi sono i risultati dei cibi cotti, del latte e dell'inferiorità del latte materno che mangia cotto. Dichiaro ripetutamente che è un'offesa crudelissima abituare un neonato al cibo cotto. Finora questo reato è stato commesso involontariamente da tutti i genitori; d'ora in poi sarà considerato un crimine premeditato.
Domani nessun genitore potrà attenuare la propria colpa.

Prima di decidere di sottoporsi ad un intervento chirurgico, il paziente dovrebbe ricorrere al consumo completo di cibi crudi. Se l’organo danneggiato non ha perso completamente il suo corredo di cellule attive, potrebbe riacquistare la sua piena capacità lavorativa dando vita a cellule sane ed eliminando quelle malate.

Finché nell’organismo umano sono presenti cellule malate, esiste un forte desiderio di cibo cotto. Ma una volta che il corpo è stato ripulito dalle cellule malate, la vista dei pasti cucinati riempie la realtà

uomo con disgusto invece che con piacere. Quanto più forte è il sentimento della "fame", tanto più profonda e grave è la malattia. In breve, il desiderio di cibo cotto è un desiderio di malattia, e la persistenza di quel desiderio significa la persistenza della malattia. Pertanto, per sottomettere e annientare la malattia, è necessario affamare il falso uomo.

I malati di cancro dovrebbero essere immediatamente sottoposti ad una dieta estremamente limitata di cibi crudi, come mezzo chilo di mele o uva al giorno. Questa quantità è sufficiente a mantenere in vita il vero uomo, mentre le cellule tumorali, non potendo ottenerne alcuna quota, moriranno gradualmente. Il condannato a morte certa non ha più alcun diritto di gratificare il proprio palato a prezzo di accelerarne la fine.

Vediamo ora quale utile servizio ci possono rendere i 350.000 tipi di sostanze velenose che hanno chiamato farmaci.
Possono forse aumentare il numero delle cellule differenziate, rafforzare le cellule deboli o conferire alle cellule disabili una nuova capacità di lavoro? Possono fornire materie prime alle ghiandole affamate o sostituire i costituenti nutritivi distrutti dal fuoco? Possono rafforzare i muscoli del cuore o pulire i vasi sanguigni dalle loro impurità? Possono fermare il continuo afflusso nei nostri organi delle schifezze e dei veleni che vengono introdotti nel nostro organismo con i cibi cotti? Infine, possono separare e annientare le cellule tumorali una per una o riportarle nel corpo? Forse quei veleni costituiscono davvero parte integrante della nostra alimentazione ed è per una svista che la natura ha dimenticato di inserirli negli alimenti naturali.

Il nocciolo della questione è che gli effetti di tali sostanze lo sono evocativo, ingannevole, apparente, contradditorio e invariabilmente dannoso.
La vasta letteratura sulle proprietà benefiche dei farmaci è il mito della nostra epoca. Un vasto mondo di superstizioni tiene sotto il suo dominio assoluto tutti i popoli di questo globo e le medicine dannose assumono il ruolo di talismani.

Dobbiamo scendere dalle altezze della fantasia e adottare un atteggiamento realistico nei confronti di questi problemi. Una cellula infinitesimamente piccola di per sé ha una struttura più complessa di tutte le fabbriche create dall'uomo. Questo è

ovvio per il semplice fatto che nonostante tutti i loro sforzi concertati gli esperti di tutto il mondo non sono mai riusciti a far esistere una sola cellula vivente. Eppure ogni organo è composto da miliardi di tali cellule. Tuttavia il medico comune si considera uno specialista di questi vasti mondi. Quando quel medico scarabocchia su un pezzo di carta il nome di una «medicina» velenosa, suppone ingenuamente di poter ripristinare le funzioni disorganizzate di miliardi di fabbriche con la prescrizione di un solo veleno. Tenendo per mano i miei bambini, per anni ho vagato da un paese all'altro nella speranza di trovare quel favoloso elisir vivificante! È con la stessa fantasiosa speranza che ogni paziente, qualunque sia la sua condizione, bussa oggi alla porta del suo medico o si mette in coda all'ospedale.

Mentre l'unica cura per ogni malattia è interamente nelle mani del paziente stesso. LE CAUSE DI TUTTE LE MALATTIE SONO DA TROVARE NEL FUOCO DELLA CUCINA. CON LA SCOMPARSA DI QUEL FUOCO SCOMPARIRANNO TUTTE LE SOFFERENZE DELL'UMANO. L'alimentazione cruda completa non solo agisce come preventivo verso ogni tipo di malattia, ma guarisce completamente tutte le malattie già contratte, dalle più lievi alle più gravi e complicate, purché l'organo colpito conservi ancora qualche segno di vita.

In questo piccolo libro non posso trattare a lungo questo argomento. È sufficiente presentare un solo esempio. Le malattie cardiovascolari sono oggi la rovina dell'umanità. In alcuni paesi il tasso di mortalità per varie malattie del cuore supera la metà del tasso di mortalità totale e la percentuale continua ad aumentare. Tutti i farmaci esistenti contro queste malattie sono misure puramente evocative. Avvelenando il corpo, irritando o, al contrario, attutendo i nervi e stimolando l'azione del cuore, privano l'organismo delle sue forze residue. Lo testimonia il fatto che i medici sono le principali vittime degli infarti. Eppure, tra tutte le malattie, i disturbi cardiovascolari sono quelli più suscettibili di trattamento. Il Raw-Veganesimo metterà fine a tutti questi massacri insensati.

Se il paziente, destinato a morire di infarto nel giro di poche settimane o mesi, cercasse rifugio nelle leggi della natura e passasse oggi stesso all'alimentazione cruda, noterà un rapido miglioramento delle sue condizioni quasi da un giorno all'altro. Fin dal primo giorno i suoi vasi sanguigni cominceranno rapidamente a perdere le loro impurità, e le pareti delle sue vene, così come quelle del suo cuore e le sue valvole, otterranno una nuova vita con un nuovo complemento di cellule attive, gradualmente ritrovare la giusta elasticità e compattezza. Di conseguenza, invece di morire in poche settimane, i nuovi arrivati al consumo crudo potranno guardare con fiducia ad una vita sana di altri 50 o più anni. Quando si tratta di sostituire una vita malaticcia di poche settimane con una vita sana di mezzo secolo, non dobbiamo permettere che l'esitazione si insinui nei nostri cuori. Non è saggio considerare le morti improvvise e inaspettate. Quando vedo i bocconi di carne e di pane entrare nella bocca di una vittima ignara, immagino la degenerazione che presto avverrà nelle pareti del suo cuore e nei suoi vasi sanguigni, e in ogni momento mi aspetto per lui un colpo al cuore.

In generale, ci sono quattro cause fondamentali di malattie: 1. Carenza nel numero di cellule differenziate. 2. Insufficienza delle materie prime necessarie per le funzioni delle ghiandole. 3. La presenza di corpi estranei e cellule parassitarie nell'organismo. 4. L'indebolimento della resistenza delle cellule alle infezioni batteriche. Il consumo crudo affronta tutte queste quattro cause fin dall'inizio e offre la vera soluzione al problema delle malattie.

Tuttavia, nella fase iniziale del consumo di cibi crudi e cotti, a volte si verificano diversi disagi, che possono dare alle persone sconsiderate la falsa impressione che gli alimenti naturali logorino il corpo e compromettano la salute. Questo malinteso è la prova più evidente della miopia dell'uomo d'oggi. La semplice idea che un'alimentazione NATURALE possa essere seguita da risultati INNATURALI e dannosi è un'idea assolutamente assurda, che deve essere bandita dai nostri pensieri una volta per tutte.

Bisogna tenere presente che dai 40-50 chili o più dell'uomo del peso di cento chili appartengono al falso uomo, che comincerà subito a sciogliersi e, accompagnato dalle sue cellule malate, dai grassi, dalle concrezioni e dai veleni, si precipiterà nel flusso sanguigno, così da poter lasciare il corpo attraverso le varie escrezioni - le feci, l'urina e il sudore. Osservando le sostanze estranee nell'urina e nel sangue, l'uomo miope penserà che siano formate da nutrimenti naturali, mentre in realtà provengono dal corpo disgustoso del falso uomo, che va via via deperendo e abbandonando per sempre l'organismo. . Ecco perché il passaggio al consumo crudo non deve essere controllato secondo i consueti criteri della scienza medica; dobbiamo piuttosto sottometterci con fiducia alle leggi della natura e attendere con impazienza i risultati finali con pazienza e tolleranza.

Durante questo periodo potrebbero comparire sintomi di flatulenza, dolori intestinali, mal di testa, vertigini, debolezza generale e così via. In alcuni casi l'urina può diventare torbida, i piedi possono gonfiarsi, possono comparire eruzioni cutanee sul corpo e possono verificarsi secchezza e prurito in alcune parti della pelle. Tutti questi sono processi di purificazione e guarigione, per cui non bisogna in nessun caso soccombere al sentimento della "fame" e, nutrendo dubbi sulla saggezza del Creatore, ricorrere a pasti "nutrienti", proteine "completamente bilanciate" e Aminoacidi “insostituibili” in aiuto. Se si fosse così stupidi da farlo, questi sintomi scomparirebbero immediatamente, ma a scapito della salute. L'uomo falso allora tirerà un sospiro di sollievo e, ridendo della stupidità dell'uomo vero, ricomincerà a crescere con una nuova prospettiva di vita.

Tali sintomi variano nell'insorgenza e nella gravità da un individuo all'altro e in alcuni casi possono anche essere del tutto assenti.
Di norma, tendono ad essere gravi nelle persone anziane e corpulente, lievi nei giovani e del tutto assenti nei neonati, che inizieranno a crescere in modo normale. In generale, nel corpo di una persona eccessivamente grassa, l'uomo falso ha talmente compresso ed emaciato l'uomo vero sotto la pressione del suo peso, che di lui non resta altro che "pelle e ossa". Nel periodo iniziale del consumo crudo

il peso di una persona del genere sarà ridotto a tal punto che coloro che non comprendono la vera natura del cambiamento inizieranno a compatirlo.
Ma questa è solo un'immagine apparente di ciò che sta realmente accadendo.
Nel corpo del crudista l'uomo vero ha, infatti, cominciato ad ingrassare fin dal primo giorno e, dopo essersi sbarazzato del falso uomo, continuerà a crescere in maniera regolare fino a raggiungere il suo peso normale. . In una persona molto magra l'aumento di peso dell'uomo vero controbilancerà la perdita subita dall'uomo falso, per cui si avrà fin dall'inizio un netto aumento di peso.

Questa crescita dell'uomo reale è particolarmente rapida nei bambini magri, pallidi e debilitati. Non dobbiamo aspettarci che i bambini che mangiano cibi crudi abbiano la faccia paffuta e le gambe tozze come i loro compagni di giochi che mangiano cibi cotti, perché la rotondità è il segno del falso uomo. I bambini che mangiano cibi crudi saranno infatti magri, muscolosi e muscolosi. È per pura ignoranza che i genitori ingenui si rallegrano della rotondità dei loro figli.

Quando sono passato all'alimentazione cruda, nel mio organismo è iniziato un lungo processo di purificazione. Non avvertivo alcun sintomo di debolezza, ma soffrivo di dolori all'intestino, gli interstizi tra le dita delle mani e dei piedi cominciavano a seccarsi, seguiti da desquamazione e prurito, scoppiavano eruzioni cutanee sul corpo e su alcune parti dei piedi la pelle essiccato e staccato in scaglie. I miei piedi, che fino ad allora spesso si gonfiavano leggermente, all'improvviso si sono gonfiati eccessivamente e questo gonfiore ha impiegato mesi per diminuire. Poi dopo un po' la mia urina è diventata piuttosto torbida. Durante tutto quel periodo mi esercitai facendo passeggiate più lunghe di quanto avessi mai fatto in vita mia. Per me era abbastanza chiaro che, sotto la continua pressione dell'alimentazione naturale e dell'esercizio fisico, le concrezioni che si erano accumulate nei miei vasi sanguigni e nelle mie articolazioni durante 50 anni di consumo di cibo cotto cominciavano a sciogliersi e a svanire. Per essere ancora più sicuro della mia convinzione, improvvisamente ho smesso del tutto di mangiare crudo e per tre giorni ho consumato solo piatti di carne. Già il primo giorno la torbidità delle mie urine diminuì, il secondo giorno rimasero solo lievi tracce, mentre il terzo giorno scomparve totalmente.

Quando ho ripreso a mangiare crudo, la mia urina è diventata di nuovo torbida, ma

non nella sua gravità precedente, e si è gradualmente schiarito in poche settimane.
I tre giorni trascorsi a mangiare cotto hanno evidentemente rallentato il rapido processo di purificazione del mio organismo. Per inciso, nello stesso periodo ho fatto un'altra scoperta. L'acqua assunta con cibi salati ha aumentato il peso del mio corpo di tre chili in ben un giorno.
Fortunatamente, sono ritornato al mio peso precedente il quarto giorno dopo la ripresa del consumo di cibi crudi.

Forse è un bene per la nuova recluta mangiare crudo mangiare bene pasto dopo alcuni mesi di astinenza dai cibi cotti. Confrontando i due sistemi di alimentazione, si convince ancora di più che la strada che ha scelto è davvero quella giusta, e dopo non si sogna di ripetere l'esperimento.

Il forte gonfiore dei piedi è gradualmente scomparso in pochi mesi. Contemporaneamente soffrivo anche di alcuni lievi gonfiori di lunga data; anche questi si attenuarono negli anni successivi e infine scomparvero del tutto. Gli stessi sintomi compaiono, più o meno, in moltissimi mangiatori di cibi crudi, che me ne scrivono da tutto il mondo.

Ancora più significativa è stata la scomparsa delle mie emorroidi. Le emorroidi croniche non mi davano riposo né riposo da circa 15 o 20 anni.
Ogni giorno, a volte due volte al giorno, ero obbligato a cambiarmi la biancheria. L'infiammazione non si è mai attenuata; c'erano continue perdite di pus, muco e sangue. Anche dopo essere passato all'alimentazione cruda, nonostante la regolarità introdotta nel funzionamento dei miei organi digestivi, lo stato delle mie emorroidi è rimasto pressoché immutato. Dopo ogni sforzo fisico, o anche dopo una semplice passeggiata, l'irritazione diventava così forte che a volte pensavo che, a causa dei cambiamenti morfologici avvenuti, forse le emorroidi non volevano cedere al consumo crudo e che in alla fine sarei costretto a sottopormi ad un intervento chirurgico. Ma allo stesso tempo non ho mai perso la speranza nella forza della natura. E infatti, pochi mesi dopo, la condizione cominciò a mostrare un netto miglioramento. Le irritazioni quotidiane sono passate a due volte a settimana, poi a una volta a settimana, una volta al mese

e poi ancora una volta ogni due o tre mesi, finché alla fine il trattamento ebbe un tale successo che oggi non sento nemmeno di aver sofferto di emorroidi. La guarigione fu particolarmente accelerata quando cominciai a prendere ogni giorno insalate di grano germogliato. Ora, queste circostanze ci mettono di fronte ad una verità molto importante.

È risaputo che le emorroidi sono causate dall'indebolimento dell'elasticità delle pareti rettali e dalla distensione delle vene nella parte inferiore dell'intestino. La guarigione delle emorroidi mediante alimentazione cruda è la prova che, attraverso la sostituzione delle cellule degenerate dell'organismo con cellule attive, nel corso del tempo le pareti dell'intestino e dei vasi sanguigni si rinnovano gradualmente, acquisendo la necessaria elasticità e compattezza. . Ciò che è ancora più importante è il fatto che questo processo avviene contemporaneamente nell'intestino, nello stomaco, nelle vene, nei capillari e nei nervi, e in ogni organo e ghiandola senza eccezione. In altre parole, l'organismo disordinato e malato del mangiatore di carne viene completamente ripristinato con un nuovo complemento di cellule giovani, specializzate e sane. L'aumento della potenza sessuale derivante dal consumo di cibi crudi sarà una sorpresa per tutti, anche se nelle attività sessuali la rigorosa moderazione dovrebbe essere il nostro principio fermo. Nello sport i crudisti stabiliranno nuovi e senza precedenti record. Qui si trova il sogno secolare degli alchimisti, l'elisir di lunga vita. Non si tratta di effetti magici ottenuti in poche ore mediante farmaci, ma di processi fondamentali per la cura delle malattie attraverso la ricostruzione dell'intero organismo.

A condizione che le cellule di un organo o di una ghiandola non siano completamente esaurite, il nutrimento naturale consente loro di ripristinare il loro complemento cellulare essenziale dando vita a nuove cellule e allo stesso tempo di eliminare la presenza di cellule malate e inutili. Ma non esiste alcun mezzo per riportare un organo deteriorato, come un dente cariato, al suo stato precedente. Ecco perché, in materia di salute, procrastinare è pericoloso.

Il mangiatore di carne cotta vive del lavoro di un quinto o un decimo dei suoi organi e delle sue ghiandole e tuttavia, finché è in grado di stare in piedi, si considera sano. Peggio ancora, il pericolo di esserne privati

anche quel decimo incombe costantemente su di lui come la spada di Damocle, soprattutto dopo che ha consumato qualche cena "buona".

Le indagini dei citologi dimostrano che oltre alle cellule indolenti si trovano nel corpo umano diverse cellule giganti multinucleate (policariociti), cellule sovradimensionate non nucleate (megacariociti) e altri tipi di cellule degenerate. Tali cellule sono "normalmente" presenti in tutti gli organi e ghiandole, e anche nel flusso sanguigno dei mangiatori di cibo cotto. I ricercatori che vedono queste e una miriade di altre aberrazioni negli organi di tutti i dipendenti dal cibo sono obbligati a considerarli come eventi "normali" o "naturali".

Gli alimenti naturali non rimangono negli organi digestivi per più di qualche ora e, digeriti o meno, lasciano l'organismo attraverso il canale normale, mentre gli alimenti cotti, soprattutto quelli di origine animale, rimangono nel canale alimentare per tre ore. o quattro giorni, a volte per settimane. Ora, è risaputo che subito dopo la morte le cellule animali cominciano a decomporsi, liberando una grande varietà di sostanze velenose. Perciò sulla tavola di chi mangia cotto non c'è nessun alimento animale privo di veleno. Non c'è da meravigliarsi, quindi, che dopo essere rimasto nell'addome umano per tre o quattro giorni ad una temperatura di 38°C. gli alimenti per animali vengono completamente trasformati in veleni. A volte questo processo avanza a tal punto che solo dopo aver devastato le pareti dell'intestino e essersi mescolati con notevoli quantità di pus, muco e sangue, riescono a lasciare l'organismo. Il secondo giorno il paziente lamenta un leggero disturbo allo stomaco. I medici raccomandano l'uso del sale da cucina per prevenire il verificarsi di tali putrefazioni, come se volessero trasformare l'addome umano in un barile di carne salata. Le persone credulone credono ingenuamente che tutto ciò che lo stomaco accetta prontamente non può essere dannoso; mentre il riso brillato, il pane bianco o gli zuccheri, che sono i più dannosi tra tutti gli alimenti, non provocano alcuna reazione immediata nello stomaco. Alcuni si chiedono addirittura che rapporto possa avere l'alimentazione con gli occhi, la pelle o i nervi, come se qualunque parte del corpo potesse svolgere le sue funzioni senza materie prime. Ora, in quale sostanza si potrebbe trovare?

pane bianco, zucchero o burro chiarificato che potrebbero dare luce agli occhi o organizzare le meravigliose operazioni dei nervi? Per spiegare le cause delle malattie nervose si avanzano ogni sorta di congetture ipotetiche, ma non si presta la minima attenzione al fattore più essenziale: le proprietà delle materie prime fornite ai nervi.

Si indebolisce la resistenza dell'uomo alle malattie infettive Di generazione in generazione

Le affermazioni secondo cui il pericolo di malattie infettive è costantemente in aumento declino sono fallaci. A causa del consumo di cibo cotto, le cellule umane hanno progressivamente perso la loro capacità di resistenza ai microbi e, quel che è peggio, continuano a perdere tale capacità di generazione in generazione.

A questo proposito vorrei citare alcuni passaggi di "Anatomia patologica e patogenesi delle malattie umane" dell'eminente scienziato sovietico IV Davydovsky, pubblicato nel 1956.
Secondo lui: "Ci sono un certo numero di infezioni particolari dell'homo-sapien (antroponosi) che, in realtà, non si verificano negli animali, comprese le scimmie più sviluppate. Gli scienziati non riescono nemmeno a indurre in loro esempi sperimentali di tali infezioni oppure riescono ad ottenere somiglianze molto remote solo di alcuni di essi (tifo, colera, malaria, meningite meningococcica, influenza, morbillo, itterizia, difterite, scarlattina, polmonite, reumatismi, sepsi, gonorrea, foruncolosi, appendicite, ecc.) SU).

"Le zoonosi e le ornitonosi (malattie degli animali e del pollame) che che si verificano negli uomini, come l'idrofobia, l'encefalite, la brucellosi (febbre di Malta), la psittacosi, il vaiolo, la peste, la tularemia, il carbonchio, la trichinosi e altri, hanno, di regola, i loro sintomi particolari che sono peculiari dell'uomo, mentre negli animali a volte essi mostrano solo riproduzioni molto remote di quei sintomi."

Sembra quindi che non solo tutti gli animali, compresi gli antenati dell'uomo, le scimmie, non contraggono specifiche infezioni umane, ma non rispondono nemmeno ai tentativi deliberati dei ricercatori di infettarli con quelle malattie per scopi sperimentali. In contrasto,

Esistono batteri che sono caratteristici degli animali e degli uccelli, ma che normalmente non li colpiscono, anche se sono sempre presenti nei loro organi. Quando vengono trasmessi all'uomo, però, proprio questi batteri lo infettano nel modo più terribile e disastroso. A questo bisogna aggiungere il fatto che gli animali sono immuni da tutte le malattie croniche.

Qual è il motivo di questo stridente contrasto? Cos'è che distingue qui un uomo da un animale se non l'abitudine di nutrirsi secondo le leggi della "civiltà" e poi di sedersi tranquillamente alla scrivania con le gambe incrociate? Immaginatevi come sarebbe se uno di questi bei giorni la mucca si mettesse in testa di diventare "civilizzata" come l'uomo, di mangiare il suo foraggio dopo averlo bollito in un calderone e, quando si ammala, fingere che il le ragioni erano sconosciute. Se poi qualcuno le suggerisse di provare a nutrirsi con erba cruda, dovrebbe esprimere il timore che, essendo il suo corpo abituato al cibo cotto, l'erba cruda possa farle del male. Immaginate anche voi come sarebbe oggi la mucca se avesse consumato erba cotta per migliaia di anni, senza riflettere per un momento che quello che stava facendo era un atto innaturale. Eppure questa è la posizione in cui si sono posti i bigotti adoratori della carne di oggi.

La lotta contro le malattie infettive procede completamente punto di vista errato. La diminuzione del tasso di mortalità per malattie infettive è stata ottenuta non rafforzando la resistenza dell'organismo, ma mitigando le condizioni esterne che diffondono le infezioni.
Nel corso del tempo, il potere di resistenza dell'uomo è stato così indebolito che se eliminassimo le comodità fornite dalle moderne abitazioni, dai sistemi centralizzati di approvvigionamento idrico, dai servizi igienico-sanitari urbani, dall'isolamento dei pazienti e così via, e tornassimo alle condizioni prevalenti 200 anni fa, l'uomo verrebbero annientati attraverso varie malattie epidemiche nel giro di pochi anni.

In ogni caso, anche oggi si verificano autoinfezioni, come quelle che danno origine condizioni catarrali, si sviluppano rapidamente e diventano un inevitabile disastro per tutta l'umanità che mangia cibo. Approfittando della debolezza delle cellule dell'uomo falso, i microrganismi diventano innocui

abbastanza dannoso. Davydovsky scrive: "Alla luce dei dati attuali sulla mutevolezza dei batteri dobbiamo considerare il postulato secondo cui i batteri patogeni possono essere prodotti dai cosiddetti batteri non patogeni come abbastanza vicino alla realtà. Pertanto, i bacilli del tifo, del paratifo e della dissenteria possono originarsi dai bacilli intestinali; i veri bacilli della difterite possono svilupparsi da falsi bacilli. Tali metamorfosi possono avvenire in tutte le varietà di cocchi, negli anaerobi, nei bacilli della peste e della tubercolosi e in altri microrganismi. L'autoinfezione è particolarmente reale a scapito degli abitanti abituali del corpo umano, della pelle e delle mucose."

In molte malattie infettive l'evidenza dell'infezione è assente. In generale, ogni malattia infettiva fa la sua prima comparsa nel delicato organismo di qualche persona debole e poi si trasmette ad altre persone. In realtà, ognuno di questi organismi è una pericolosa fabbrica di propagazione e diffusione di batteri patogeni. Una fabbrica del genere non si trova tra i crudisti. Così il mondo dei crudisti sarà per sempre libero da tutte le malattie infettive.

Il punto di vista di Davydovsky sull'autoinfezione può essere riassunto come segue: "Le principali regioni del nostro corpo dove si sviluppano i processi di autoinfezione sono: la gola, le tonsille, l'appendice vermiforme, l'intestino crasso, la congiuntiva, i bronchi e vie urinarie.Le malattie autoinfettive sono: catarro nasale, faringite, colite, dissenteria, bronchite, polmonite, cistite, pielite, nefrite, congiuntivite, affezioni infiammatorie della pelle,

foruncoli, carbonchi, otite, colecistite, osteomielite, postnatale endometrite e così via. Secondo i dati forniti da FG Barinski (1949), solo nel 50% dei casi di scarlattina e nel 15% dei casi di difterite si può stabilire un contatto diretto. In altre parole, nella grande maggioranza dei casi di difterite non ci sono prove che dimostrino che l'infezione abbia origine esterna. Ancora una volta, le prove fornite da TE Boldyrev (1949) indicavano che il 53% dei casi di tifo sono di origine sconosciuta. Il ruolo delle infezioni esogene diminuisce gradualmente, lasciando il posto alle infezioni endrogene. Senza alcun

In futuro, senza dubbio, ci si renderà conto che il ruolo principale è svolto proprio dalle autoinfezioni, soprattutto perché non disponiamo ancora pienamente delle conoscenze necessarie che ci permetterebbero di spiegare l'essenza dei meccanismi fisiologici e delle condizioni che cambiano la normale simbiosi di cellule e batteri in uno stato di infezione.

"Per quanto riguarda l'eziologia delle malattie infettive dobbiamo abbandonare le nozioni concepite ai tempi di Koch, Ehrlich e Pasteur sulla natura 'patogena' dei microrganismi dei mezzi esterni ed interni. Nel vero senso della parola non sono i batteri stessi ad essere patogeni, ma quelle correlazioni fisiologiche che esistono in un determinato organismo in un dato momento e che sono organicamente collegate con i disturbi nei suoi sistemi regolatori e nei suoi meccanismi nervosi. In natura non esistono microbi speciali "patogeni"; non vi sono, tuttavia, limiti ai fattori che promuovono la suscettibilità in un soggetto normalmente resistente, e viceversa."

Da tutto ciò possiamo trarre una sola conclusione. La vera causa delle malattie infettive non sono i microbi, ma lo stato alterato dei normali processi biologici dell'organismo. I microbi sono sempre esistiti, esistono ancora ed esisteranno per sempre. La campagna per distruggerli e annientarli è pura follia. Chiudendo un occhio sulle vere cause delle malattie, la capacità di resistenza organica dell'uomo si è gradualmente ridotta a tal punto che l'uomo non attende più l'infezione dall'esterno, ma soccombe ai batteri che brulicano nel suo corpo. . Perché nell'organismo umano proprio quei batteri che non sono in grado di nuocere al più meschino degli animali si trovano di fronte alle cellule deboli, inutili e inattive formate da carne, pane, burro e zucchero. Non c'è da meravigliarsi, quindi, che semplicemente si gettino su quelle cellule e le divorino avidamente. L'uomo sensato dovrebbe purificare il suo corpo da ognuna di quelle cellule inutili, dopodiché nessun microbo oserà avvicinarsi alle cellule giovani, robuste e forti che sono nate dai frutti nobili, dalle noci e dai cereali. Ecco, infatti, "l'essenza dei meccanismi e delle condizioni fisiologici che modificano la normalità

simbiosi di cellule e batteri in uno stato di infezione", la cui spiegazione Davydovsky non è in grado di dare.

Il ruolo degli antibiotici come agenti terapeutici è temporaneo e ingannevole. Le persone stanno gradualmente diventando deluse da loro. Neutralizzando gli effetti dell'attività batterica per un breve periodo di tempo, indeboliscono le cellule e aprono la strada a infezioni più forti in seguito.

Ho l'esperienza più intima degli antibiotici. A causa della carenza di nutrimento naturale i miei figli hanno sempre sofferto di febbre irregolare e persistente causata da autoinfezione e autointossicazione, la loro temperatura oscillava solitamente tra 37,8°C. e 38°C. Portai mio figlio a Parigi e lì lo affidai alle cure dei più eminenti "specialisti". Purtroppo, attraverso la sperimentazione indiscriminata degli antibiotici, hanno aumentato la loro temperatura fino a 40-41°C. e facendogli degenerare il cuore e i reni, alla fine lo uccisero, senza poter diagnosticare la sua malattia.

A mia figlia è successa esattamente la stessa cosa, ma con still maggiore violenza, due anni dopo. L'ho ricoverata nell'ospedale pediatrico Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) ad Amburgo, dove un certo dottor Wolfgang Tiling ha condotto gli esperimenti più disumani sulla mia povera bambina. Ogni giorno prelevava un'enorme quantità di sangue, che sottoponeva a vari esami di laboratorio o iniettava in decine di poveri ratti e conigli, fingendo di voler identificare, moltiplicando i batteri, il vero organismo responsabile della malattia, ma che non riusciva a determinarlo nei suoi insoliti esami clinici. Quanto più aumentava la temperatura di mio figlio, tanto maggiori erano le dosi e le varietà degli antibiotici somministrati. Con l'aumento delle dosi di antibiotici la temperatura salì sempre più in alto, fino a oscillare continuamente tra i 39°C. e 41°C. ed i segni della nefrite divennero fortemente marcati. Con i suoi mezzi "scientifici" accelerò lo sviluppo della malattia, riducendo la sua durata "normale" di quattro anni ad un periodo di un solo mese. Considerava il bambino come un manichino e ci ha spaventato inducendoci a credere in modo falso

che se non le fosse stato somministrato cortisone o sottoposta a biopsia interna, non sarebbe vissuta più di una settimana.

Fu in quei giorni che mi imbattei nel tedesco di Bircher-Benner trattato intitolato "Malattie della nutrizione" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Portai subito mia figlia fuori da quell'ospedale e la affidai alle cure dell'alimentazione naturale. Con un improvviso colpo di bacchetta magica la temperatura di mio figlio è scesa fino a raggiungere i 37°-37,5°C. e la quantità della sua urina aumentava da 200 ml a due litri al giorno. Nel giro di una settimana si alzò in piedi e attraversò la stanza per aprire la porta a quel dottore senza cuore, che rimase ammutolito dallo stupore e aveva tanta paura della disgrazia che con un pretesto infondato o con l'altro si rifiutò di darmi copie del certificato dell'ospedale registrazioni ed esami clinici.

Se avessi continuato a nutrire la bambina con una dieta esclusivamente cruda, oggi sarebbe sicuramente viva. Ma a quel tempo consideravo il cibo crudo come un mezzo terapeutico e avevo ancora fiducia nelle vitamine artificiali. Per conoscere da vicino il sistema nutrizionale della clinica privata del dottor Bircher Benner, portai la bambina da Amburgo a Zurigo e la tenni in quel sanatorio per 23 giorni. A proposito, posso menzionare che sfortunatamente dopo la morte del dottor Bircher Benner, il suo sistema di alimentazione è stato notevolmente modificato dall'introduzione di cibi cotti, latticini, vitamine e altri farmaci.

Ad ogni modo, incoraggiato dal rapido miglioramento delle sue condizioni, pensai che fosse possibile ristabilirle la salute in parte con nutrimenti crudi e in parte con cibi cotti e vitamine artificiali. Ad ogni modo, siamo riusciti a prolungarle la vita di soli quattro anni.

Io stesso sono un esempio lampante della vittoria dell'uomo sulle autoinfezioni. Da oltre 20 anni soffrivo di bronchite cronica, al punto che più volte all'anno mi mettevo immancabilmente a letto con i più forti attacchi di raffreddore. Il consumo di cibi crudi, però, ha cambiato tutto questo e anche se negli ultimi dieci anni ho dormito all’aperto tutto l’anno, a volte nel freddo gelido invernale di 15 o 16 gradi, con i microbi ancora al loro posto,

non una volta ho tossito o sentito il minimo segno di raffreddore. Vorrei aggiungere tra l'altro che dormire all'aria aperta d'inverno non richiede un particolare eroismo. Tutto ciò che serve è coprire bene il corpo e tenere il viso aperto all'aria fresca. Inoltre, è importante rinunciare ai cibi cotti per eliminare le cause che portano a passare notti insonni e a rotolarsi incessantemente nel letto.

Il cancro è il risultato di un'estrema degenerazione delle cellule

Come per tutte le altre malattie, anche le cause del cancro lo sono abbastanza facilmente spiegabile alla luce delle leggi della natura.

I citologi hanno effettuato un'enorme quantità di ricerche per scoprire le differenze tra la struttura delle cellule normali e quella delle cellule tumorali. In generale, hanno scoperto che le cellule tumorali sono cellule di tipo abbastanza comune, prive della struttura e della capacità necessarie per svolgere qualsiasi lavoro utile. Il loro unico scopo è divorare le proteine (materiali da costruzione) e moltiplicarsi.

Come sappiamo, le cellule del falso uomo possiedono esattamente la stessa cosa qualità. C'è solo un grado di differenza tra la degenerazione subita dalle cellule del falso uomo e le cellule del cancro. Per quanto riguarda l'ubicazione in determinate circostanze, l'uomo reale riesce a tenere sotto il suo controllo le cellule dell'uomo falso. Li sparge nelle libere distese del suo organismo, ne riempie le cavità vuote, li dispone sotto la pelle, li mescola con le sue cellule normali e così, almeno per un tempo, conserva gli organi sensibili e gli apparati del il suo corpo libero dal pericolo della loro pressione.

Tutti possono vedere ad occhio nudo l'enorme massa del falso uomo, che talvolta raggiunge il peso di 60-70 chilogrammi. Se qualche chilo di quella massa venisse messo in una ghiandola o in un organo qualsiasi, l'attività di quella ghiandola o di quell'organo rimarrebbe sicuramente paralizzata sotto la pressione risultante. È proprio così che il cancro mette fine alla vita di un uomo.

Sono state chiamate le cellule del falso uomo, come quelle del cancro all'esistenza per mezzo del cibo preparato in cucina per il

scopo primario di agire come avidi consumatori di tale cibo. A causa degli sforzi difensivi dell'uomo reale, le cellule dell'uomo falso non riescono ad assimilare completamente le enormi quantità di sostanze innaturali che vengono introdotte nel corpo attraverso il canale della dipendenza, e di conseguenza gran parte di queste sostanze viene perduta senza scopo. essendo bruciato e trasformato in calore superfluo. Per consumare liberamente quelle eccessive masse di cibo, le cellule del falso uomo si sforzano di ottenere l'indipendenza, di stabilirsi in qualsiasi località desiderino e di abbuffarsi a sazietà. Quando uno o più di loro riescono nel loro intento, cominciano a divorare con una velocità incredibile il cibo che gli viene offerto dal loro avido padrone. Così, a partire da una o due cellule insignificanti, nasce il mostro che tiene tutta l'umanità nelle grinfie del suo terrore mortale.
In nessuno dei numerosi processi patologici incontriamo un caso simile in cui tra un miliardo di cellule solo una o due cellule soccombono alla malattia.

L'uomo dalla vista lucida che ha la perspicacia necessaria per tenere occupata la sua mente con problemi fondamentali non possono fare a meno di interrogarsi sulle stupide domande su cui i ricercatori sprecano tempo, denaro ed energia. Per spiegare la comparsa del cancro hanno elencato circa 400 diversi agenti cancerogeni che, ad eccezione dei fattori dietetici, non hanno il minimo collegamento con le cause fondamentali della cancerogenesi. Ogni individuo deve porsi questa domanda:
"Ammesso che tutti i veleni, i raggi, le irritazioni croniche, le ferite, le ustioni, i virus, la nicotina, il catrame e una miriade di altri agenti possano, come fattori dannosi, essere in grado di privare le cellule del loro complesso struttura e la loro capacità di lavoro, né di danneggiarli, di macerarli, di schiacciarli e di ucciderli, ma con quali mezzi potrebbero indurre in una o due cellule un potere di moltiplicazione così enorme da consentire loro, in uno spazio brevissimo di tempo, di crollare e poi di distruggere del tutto l'intero meraviglioso edificio del corpo umano nella sua interezza

Quel terribile potere viene diligentemente cucinato, cotto, preparato e presentato al mostro dallo stesso proprietario dell'organismo per suo

propria distruzione definitiva. Il cancro è la prova vivente dell'estrema degenerazione delle cellule e dell'inevitabile risultato di un'alimentazione innaturale.

Durante le loro indagini, gli scienziati si confrontano ripetutamente con le vere cause del cancro. Hanno tra le mani le prove inconfutabili, le guardano per un po' e addirittura le confermano, ma ogni volta che si pone in discussione la questione di cambiare i sistemi alimentari prevalenti, chiudono gli occhi costernati, come se fossero colpiti da un tuono, e senza indugiare un attimo se ne vanno, perché NON DESIDERANO vedere nulla di innaturale nelle loro abitudini alimentari. In particolare, NON VOGLIONO criticare il pane che mangiano e che da secoli considerano una santità, senza riflettere un attimo che quando arriva sulla tavola è stato più volte profanato mediante macinazione , setacciare, impastare e cuocere.

I citologi vedono chiaramente che il cancro nasce da cellule prive di strutture specializzate e di capacità operative, ma secondo loro tutte le cellule del cosiddetto uomo sano (anche se sono il prodotto di un'alimentazione innaturale) sono principalmente cellule completamente sviluppate e perfette che vengono successivamente private dei loro attributi normali a causa dell'influenza di alcuni agenti cancerogeni. In altre parole, l'assenza dei meccanismi propri della fabbrica, i difetti della sua produzione sono legati ad ogni fattore casuale, ma non hanno alcuna relazione con i materiali da costruzione forniti a detta fabbrica, né con la natura e la qualità della materia prima. materiali necessari alla produzione. NON VOGLIONO VEDERE che gli organi di tutti i mangiatori di carne sono permanentemente inondati da miliardi di cellule che hanno perso la loro struttura e funzione propria. Citerò ora alcuni passaggi da "CANCER CELLS" di Cowdry dai quali il lettore vedrà chiaramente quanto siano chiare ed ovvie le vere cause di

il cancro sono.

Cowdry scrive (p.11): "Con la perdita totale o parziale della funzione di servizio specializzato dei loro precursori, le cellule tumorali perdono in egual misura le caratteristiche strutturali che rendono quella particolare funzione

possibile. La struttura non può essere mantenuta in assenza di funzione più di quanto la funzione non può essere mantenuta in assenza di una struttura corrispondente." Cowdry ha dimenticato di aggiungere la verità più ovvia grazie alla quale il segreto del cancro sarebbe stato risolto una volta per tutte. Cioè, per mantenere la struttura e la funzione le materie prime sono requisiti essenziali, e quando quelle MATERIE PRIME vengono convertite in MATERIE COTTE, né la struttura verrà mantenuta, né la funzione.

Per la crescita normale delle cellule Cowdry cita Rusch come segue: "Le cellule primordiali normali contengono molti meccanismi potenziali che alla fine determinano la differenziazione. Questi meccanismi diventano funzionalmente attivi quando i costituenti raggiungono determinati livelli quantitativi" (p. 15). Durante la trasformazione in cancro "Gli agenti cancerogeni inducono un cambiamento in una o più funzioni speciali della cellula. Il cambiamento risultante è ereditario." Ma "le cellule che hanno sofferto di tale cambiamento ereditario possono richiedere l'ulteriore perdita di fattori accessori prima di diventare neoplasie completamente autonome" (p. 17). Il cancro non è prodotto da cellule completamente sviluppate e specializzate. "L'ovulo e lo sperma sono cellule altamente differenziate che non diventano maligne e danno origine a tumori costituiti da spermatozoi o ovociti che si moltiplicano senza le solite restrizioni e invadono i territori appartenenti alle cellule normali e ben comportate" (p. 333).

Le attività principali delle cellule tumorali sono la caccia alle sostanze azotate, il divoramento delle proteine animali, il rapimento di amminoacidi, la sintesi di proteine anomale e l'esecuzione di varie altre imprese di natura simile. Il cancro è stato considerato "come una sorta di 'trappola dell'azoto' che rimuove gli amminoacidi dalla riserva corporea senza consentirne alcun ritorno apprezzabile" (p. 39). Più sotto si afferma (ibid.): "Il metabolismo dell'azoto delle cellule maligne sembra essere effettuato prelevando da cellule ben comportate, che servono adeguatamente il corpo, materiali di cui hanno disperatamente bisogno". L'enigma sarebbe stato prontamente risolto se le parole “estremamente necessario” fossero state sostituite dalle parole “ESTREMAMENTE INUTILE E DANNOSO”. Christensen e Henderson (1952) considerarono la superiorità degli aminoacidi

accumulo da parte delle cellule del carcinoma “un fattore significativo nella crescita e nella moltiplicazione della cellula neoplastica in un animale deperente” (ibid.). Secondo loro l'animale è deperito non per la mancanza di alimenti naturali, ma per la carenza di quantità di aminoacidi.

Le cellule tumorali sintetizzano continuamente le proteine. Cowdry scrive (p. 152): "La neoplasia è stata spesso considerata associata ad un'anomalia della sintesi proteica e alla possibile formazione di proteine anomale. Esiste una continua sintesi netta di proteine e nucleoproteine per dare nuova sostanza cellulare nei tumori in crescita, mentre la sintesi di queste materiali nei tessuti normali non in crescita è bilanciato da una degradazione equivalente." In altro luogo cita Caspersson (1950): "Tra la cellula tumorale maligna e la cellula che cresce normalmente sembra esistere una differenza fondamentale per quanto riguarda lo sviluppo del sistema di formazione delle proteine. Nella cellula tumorale maligna il meccanismo inibitorio endocellulare, che normalmente limita l'attività del sistema di formazione delle proteine, ha più o meno cessato di funzionare, determinando specifiche alterazioni del quadro citochimico" (pp. 10-102). C'è bisogno di sottolineare che le proteine in questione non sono quelle ottenute dall'uva o dalle mele, ma quelle cotte o cotte in cucina e rifiutate dalle cellule normali?

Ulteriori indagini scientifiche hanno dimostrato che la quantità di i grassi nelle cellule tumorali sono al di sopra della norma, mentre quelli delle vitamine e dei minerali sono al di sotto della norma.

Cowdry ammette che "le cellule, maligne e non, sono piccoli individui quasi inconcepibilmente complessi. Forse ciascuna può avere fino a 10.000 diversi costituenti biochimici, che vanno dagli ioni inorganici alle proteine e nucleoproteine più complesse, che interagiscono direttamente o indirettamente tra loro. ..l'equilibrio delle attività in una cellula vivente, cioè l'espressione complessiva e palese della vita della cellula, deve essere funzione in ogni momento di interazioni cinetiche molto complesse tra questi materiali. Per definire completamente lo stato di qualsiasi cellula, è necessario sarebbe necessario descrivere in termini cinetici le molteplici relazioni coinvolte, poiché non è possibile determinarne quantitativamente più di

Con poche variabili alla volta possiamo ottenere solo una visione molto limitata dell'intera complessa situazione. Le formulazioni matematiche che trattano di sistemi a 4 o 5 componenti presentano enormi difficoltà, per non parlare di quelle che trattano con migliaia di variabili" (pp. 151-152). Così i nostri scienziati, nelle cui mani è il destino di tutta l'umanità, sanno infinitesimamente poco dei sistemi a 4 o 5 componenti. struttura delle cellule, ma, nonostante la scarsità delle loro conoscenze, ignorano la natura che ha costruito quelle cellule complesse e inducono le persone a credere che per mezzo dei loro calcoli precisi possono determinare gli esatti requisiti qualitativi e quantitativi di quelle cellule. cellule per quanto riguarda proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali e così via.

Arrivano addirittura a disdegnare prima la saggezza dell'ingegnere capo non approvando ciò che ha ordinato, e poi a preparare varie sostanze nelle loro fabbriche e a offrircele. Lascia che sia il lettore a decidere da solo se le sue azioni sono ridicole o deplorevoli.

I ricercatori hanno raccolto prove considerevoli per dimostrare che la frugalità o le restrizioni dietetiche prevengono, o almeno limitano, l'incidenza e la crescita del cancro. Durante la prima guerra mondiale, a causa del severo razionamento alimentare allora in vigore in Danimarca, Russia, Germania e Austria, i decessi per cancro furono inferiori rispetto a quando il razionamento fu abolito alla fine della guerra. Secondo Hindhede (1925) la sovralimentazione contribuì a questo successivo aumento dell'incidenza della morte.

Cowdry cita esempi di esperimenti condotti su animali: "Il merito è dato a Moreschi (1909) da McCay (1947) per aver esteso il lavoro di precedenti ricercatori britannici che tendevano a dimostrare che la restrizione dietetica previene, o rallenta, la crescita dei tumori negli animali.
I sarcomi trapiantati da Moreschi nei topi erano approssimativamente proporzionali alla quantità di cibo fornito. I topi sottoposti a diete ristrette vivevano più a lungo e il trapianto di tumori in essi era più difficile che in topi completamente nutriti.

"McCay e i suoi collaboratori hanno compiuto studi davvero notevoli sull'argomento ratti ritardati riducendo l'energia della dieta a quella adeguata per il mantenimento, ma insufficiente per la crescita. Un gruppo è stato così trattenuto

giovane per più di 700 giorni e un altro per più di 900 giorni senza
che gli venga permesso di raggiungere la maturità, nonostante il fatto
che la durata media della vita di questo tipo di ratto in condizioni normali
sia di circa 600 giorni. Quando ricevono calorie sufficienti, i ratti ritardati
maturano e possono vivere un totale di 1.400 o più giorni - più del doppio
della loro durata di vita normale" (pp. 394-395). Ancora, secondo
McCay, Sperling e Barnes (1943) "lo sviluppo di tumori era trascurabile nei
ratti la cui crescita era ritardata fino a quando non fu loro permesso di
raggiungere la maturità" (p. 396). Quali meravigliosi risultati non si otterrebbero
se quei ratti fossero nutriti con una dieta ristretta composta esclusivamente da cibi cru

Ulteriori esperimenti hanno dimostrato che in 198 ratti nutriti con una
dieta "normale" si sono sviluppati 150 casi di tumori, contro solo 38 tumori in
200 ratti ritardati, animali parzialmente privati della cosiddetta dieta normale.
Fino a quando l'uomo dovrà persistere a considerare normale un dieta che
diffonde massacri così spietati e accorcia più volte la durata della vita?

In tempi diversi sono stati compiuti sforzi per chiarire la
relazione tra peso corporeo e mortalità per cancro facendo riferimento alle
statistiche sulle assicurazioni sulla vita. Nel 1913, un comitato congiunto
dell'Association of Life Insurance Medical Director e della Actuarial Society
of America si occupò di 774.672 polizze acquistate da uomini di età compresa
tra 20 e 62 anni. Si è poi visto che per gli uomini assicurati in età compresa
tra 30 e 44 anni i tassi di mortalità per cancro erano per i sovrappeso 37,
per quelli di peso standard 32 e per i sottopeso 24, calcolati su 100.000.
Per il gruppo più anziano di 45 anni e oltre, il

i tassi corrispondenti erano rispettivamente 156, 144 e 120.
Secondo i registri della Union Central Life Insurance Company,
analizzati nel 1932, i tassi di mortalità per cancro erano i seguenti, a
partire dal 25% o più in sovrappeso, fino al 50% sottopeso: 143, 138,
121, 111, 114 e 95, il cifra di 111 riferita al peso "normale". Ancora
più recentemente, secondo il Bollettino Statistico della Metropolitan
Life Insurance Company (1951), la mortalità dei maschi in sovrappeso per
malattie cardiovascolari-renali

era ancora la metà dello standard e quello dovuto al diabete era circa quattro volte lo standard. Questi sono i doni che il falso uomo conferisce all'umanità.

Tra il 1900 e il 1950 l'aumento dei tassi di mortalità per malattie cardiovascolari e cancro negli Stati Uniti d'America fu il seguente. Nel giro di 50 anni il tasso di mortalità per cancro è aumentato da 64 a 139,6 per 100.000 abitanti, mentre quello per malattie cardiovascolari è passato da 244 a 478,1. Nel complesso, nel 1950 su 803,9 decessi per 100.000 abitanti dovuti a dieci cause principali, le malattie cardiovascolari e il cancro rappresentavano 617,7. Ancora più significativi sono gli ultimi dati disponibili, riferiti all'anno 1964. Il tasso di mortalità per cancro è ormai salito a 151,3, mentre quello per malattie cardiovascolari è salito a 508,6, per un totale di 659,9 su un totale di 939,7 cause. Questi sono i risultati sorprendenti del "progresso" della medicina; l'esito scioccante della molteplicità di medici, ospedali e farmaci; gli inevitabili prodotti della "raffinazione e purificazione" delle derrate alimentari. Si può ben immaginare lo stato delle cose se l'attuale "progresso" continuasse per altri cinquant'anni.

Secondo le statistiche ufficiali degli Stati Uniti d'America per il 1964, solo l'1,4% del numero totale dei decessi era attribuibile a "Sintomi, senilità e condizioni non ben definite". In questa categoria la senilità è una mera congettura, ovviamente, perché tra coloro che consumano cibi cotti nessuno raggiunge la vecchiaia. Mentre in condizioni davvero civili! salvo incidenti e contrattempi, tutta l'umanità morirebbe in età avanzata.

Tra gli animali selvatici che vivono in ambienti naturali la presenza del cancro non è nota. Tuttavia, dopo aver sottoposto scimmie in cattività a cibo degenerato per periodi di tempo prolungati, è stato possibile osservare uno o due tumori simili al cancro. "L'unico grande gruppo di organismi per i quali è del tutto assente la prova della comparsa occasionale di cancro abita le profondità dell'oceano", dichiara Cowdry (p. 196). Questo perché le mani distruttive dell'umanità non lo hanno fatto

li hanno raggiunti. La loro immunità è tanto più notevole in considerazione del fatto che il loro mondo è molto più grande del nostro, sia in termini di superficie che di popolazione.

Come abbiamo detto, durante le loro ricerche, gli scienziati si confrontano con le cause fondamentali del cancro, le guardano e le confermano, eppure le passano accanto con completa indifferenza, come se la loro ricerca fosse qualcos'altro. "L'idea che alcuni componenti della dieta ingeriti in quantità eccessive, o con la loro assenza, possano causare il cancro nell'uomo, sta guadagnando terreno da un'altra fonte.

Le alterazioni sperimentali nella dieta degli animali possono apportare tutto ciò differenza nella conseguente presenza o assenza di cancro" (p. 220).

Percepiscono direttamente anche gli effetti degli alimenti naturali. Cowdry è abbastanza esplicito su questo punto: "Finalmente comincia ad emergere il fatto che c'è meno predisposizione allo sviluppo di tumori in alcuni animali quando vengono nutriti con cibi naturali rispetto a quando vengono nutriti con cibi altamente purificati. Silverstone, Solomon e Tannenbaum (1952) hanno osservato che si sviluppavano meno epatomi benigni nei topi DBA maschi che seguivano una dieta a base di cibo naturale del Purina Laboratory Chow, rispetto ad altri che seguivano una dieta composta da componenti semi purificati, principalmente caseina, amido di mais, olio di semi di cotone parzialmente idrogenato, vitamine sintetiche e un miscela di sale. Inoltre, diete semi purificate somministrate a topi maschi C3H hanno favorito lo sviluppo di epatomi benigni. La differenza nello sviluppo del tumore è correlata con differenze notevoli nell'apporto calorico, nel peso corporeo o nella proporzione di proteine, grassi, vitamine e minerali nella dieta. Gli autori tengono a precisare che non si deve dare per scontato che altri tipi di tumori rispondano diversamente» (pp. 403-404).

"Engel e Copeland (1952) scoprirono che i ratti AES e Sprague Dawley svezzati alimentati con cibi naturali (diete stock) sviluppavano meno tumori mammari indotti dalla sostanza cancerogena, il 2-acetilaminoflurene, rispetto a quelli alimentati con diete semipurificate. La differenza era considerevole" (p. 404).

Il lettore ha senza dubbio osservato che tipo di cibo danno ai topi da esperimento: materiali altamente purificati come caseina, amido, olio di semi di cotone, vitamine e sali sintetici. La miscela di queste sostanze viene chiamata erroneamente "dieta normale" dai ricercatori. Raccolgono dai campi topi sani al 100% dal cancro e li imprigionano in gabbie, trattano le povere creature come bambini "delicati", li incrociano tra loro, li nutrono con la "dieta normale" e dopo alcune generazioni li trasformano in quello che chiamano "ceppi di topi consanguinei puri".
Secondo loro questi "ceppi di topi consanguinei" si trovano in una condizione patologica speciale, nella quale fino all'80% di alcuni ceppi sono suscettibili a tumori "spontanei" di "cause sconosciute". Tutti i mangiatori di cibo cotto si trovano in una condizione patologica esattamente simile.

Vediamo ora se gli scienziati riescono a trarne qualcosa di utile conclusioni dalle prove sorprendenti di cui sopra. La risposta è purtroppo negativa. In effetti, Cowdry si sforza di respingere i dati più preziosi, per timore che qualcuno dei suoi lettori sia così sciocco da pensare di rinunciare all'una o all'altra delle innumerevoli varietà di cibi e bevande, che sono comunemente considerati come segni di civiltà. Questo è ciò che dice: "È necessaria cautela nel leggere la produzione di dati sul cancro umano sugli animali soprattutto in relazione alla dieta. L'uomo, tranne che al livello prossimo alla fame, è un mangiatore onnivoro abituato all'ingestione di una grande varietà di cibi raccolti da molte parti del mondo; mentre gli animali sono adattati a diete piuttosto uniformi e semplici di origine locale" (p. 220). Lasciamo che sia il lettore a giudicare da solo in quale enorme malinteso sia l'autore.

"Ammesso che la suscettibilità ereditaria al cancro sia accentuata artificialmente in questi ceppi di topi appartati, coccolati e protetti, strettamente consanguinei, come allora vengono effettivamente prodotti i tumori in loro?" si chiede Cowdry (p. 350), senza riuscire a trovare una risposta alla domanda.

"Il riconoscimento di una forte suscettibilità ereditaria organo-specifica in alcuni ceppi di topi evidenzia la nostra ignoranza riguardo alla natura degli agenti cancerogeni a cui le cellule sono sensibili. Questi topi conducono un'esistenza molto protetta in gabbie. Di solito sono tenuti in ambienti con aria condizionata

stanze e la loro dieta è notevolmente costante. Non sono esposti ad alcun agente cancerogeno fisico, chimico o biologico conosciuto" (pp. 349-350). Cowdry chiude deliberatamente gli occhi sul fatto che i veri cancerogeni fisici, chimici e biologici sono proprio le condizioni che lui stesso ha creato per quei poveri topi. Questi includono privarli del loro ambiente naturale e del loro nutrimento, isolarli e rinchiuderli in gabbie appartate, ripararli, coccolarli e proteggerli, incrociarli artificialmente, tenerli imperturbabili in stanze con aria condizionata e nutrirli con caseina, amido di mais, olio di semi di cotone, vitamine e sali sintetici.

Altrove, Cowdry presenta due tabelle di dati sperimentali per mostrare le modifiche nello sviluppo del cancro dovute all'alterazione di (a) proteine alimentari e aminoacidi essenziali e (b) vitamine del gruppo B. Poi fa i seguenti commenti: "Le vitamine e gli aminoacidi essenziali possono modificare la produzione del cancro... Spiegare questi e altri risultati è difficile. Non si deve presumere che la particolare sostanza alimentare in carenza o in eccesso agisca direttamente sul tessuto in cui avviene la trasformazione neoplastica» (p. 401). Questo è chiaramente un rifiuto dei dati disponibili. Ciò equivale a dire che il funzionamento soddisfacente o insoddisfacente di una fabbrica non deve avere alcun rapporto con l'armonia o la disarmonia delle materie prime ad essa fornite.

"Sarebbe del tutto prematuro elaborare una dieta preventiva contro il cancro per l'uomo sulla base di questi risultati, come Greenstein (1947) ha giustamente avvertito", scrive Cowdry e poi aggiunge: "Per prima cosa, la durata della vita umana è molto più lunga di quella di questi esseri viventi". animali da esperimento che l'adesione ad una dieta così ipotetica non sarebbe fattibile nel corso dei molti anni, pari in alcuni casi a quasi un quarto di secolo, dei periodi di latenza della carcinogenesi" (p. 401).
Tuttavia "la sottoalimentazione prolungata e prolungata degli animali riduce decisamente l'incidenza di diversi tipi di tumori spontanei" (p. 429).

"I dati disponibili si riferiscono principalmente all'incidenza dei tumori e non a quella il loro tasso di crescita dopo aver iniziato. I pochi casi in

quali la crescita è modificata da fattori dietetici non sono evidenze sufficienti su cui basare eventuali misure terapeutiche allo stato attuale delle nostre conoscenze" (p. 402). Ci sembra che Cowdry non sia interessato a ridurre l'incidenza dei tumori; gli interessa solo nel problema di trovare misure terapeutiche per la cura del cancro e ciò non attraverso la rettifica delle nostre abitudini nutrizionali, ma attraverso l'agenzia di qualche pillola fantasiosa o altro.

È interessante sapere quando e dove gli scienziati riusciranno finalmente a individuare le vere cause del cancro. Finora hanno scoperto circa 400 "agenti cancerogeni", riguardo ai quali Cowdry dice: "Probabilmente meno dell'1% dei tumori affrontati dai medici sono i veri cancerogeni, o una combinazione di cancerogeni, rilevabili" (p. 390).
Al contrario abbiamo già visto come la dieta "normale" (innaturale) favorisse tumori in 80 topi sani su 100 in un caso e in 150 su 198 in un altro caso. La restrizione parziale di quella dieta ridusse quei 150 tumori a 38; il suo razionamento inibiva considerevolmente la frequenza del cancro in intere nazioni e la sua sostituzione con l'alimentazione naturale tendeva a prevenire del tutto lo sviluppo del cancro.Ci si potrebbe aspettare che Cowdry ora consideri l'alimentazione naturale come la risposta al problema della lotta contro il cancro e smetta di sprecare dedica tempo alle futili indagini su tutti gli altri agenti cancerogeni, ma non è nemmeno disposto a collocare tra gli altri fattori cancerogeni l'unica causa del cancro, l'alimentazione scorretta, che definisce semplicemente un fattore "modificante" e che sottovaluta con argomenti infondati.
Essendo ancora perplesso sul comportamento delle cellule maligne, scrive (p. 43):

"È quasi ovvio che un Aristotele, o un Darwin, se lui erano con noi oggi, potrebbero essere in grado di mettere insieme tutti i fatti che conosciamo sulle cellule tumorali e fornire una spiegazione del loro comportamento maligno. Forse negli anni a venire ciò avverrà e ci chiederemo perché siamo rimasti ciechi così a lungo. Nel frattempo facciamo qualche passo avanti imparando qua e là." Ma mi permetto di precisare che qui non c'è bisogno né di Aristotele, né di Darwin. È sufficiente che Cowdry esca dai confini del suo laboratorio e, dimenticando per un attimo la sua esistenza, per dirigere lo sguardo verso il

le stelle, il sole, la luna, gli alberi e i fiori, per immergersi mentalmente nei loro misteri e percepire con quale precisa regolarità gira il mondo intero. Può uno scienziato distruggere quel mondo e costruire al suo posto il proprio mondo? Gli scienziati distruggono quel mondo vivente, quel mondo in movimento e presentano all'umanità un mondo da loro stessi costruito, con il loro pane, i loro aminoacidi, le loro vitamine artificiali e i loro sali sintetici. È interessante sapere se, dopo aver letto queste righe, gli scienziati anteporranno ancora la propria conoscenza alla saggezza della natura terrestre.

Più avanti Cowdry enumera numerosi casi di scomparsa spontanea di tumori maligni e infine trae le seguenti conclusioni (p. 545):

"1. Alcuni tumori primari molto piccoli compaiono occasionalmente in grandi dimensioni numeri nel seno, nella prostata e nell'utero. Molti di questi non si sviluppano, rimangono latenti per anni o regrediscono completamente spontaneamente.

"2. Non di rado si osservano alterazioni, generalmente temporanee, delle dimensioni dei tumori ben sviluppati. Queste possono essere provocate dall'azione di molti fattori che influenzano il volume delle cellule maligne e dello stroma.

"3. Alterazioni inspiegabili nel tipo di tumori maligni si verificano occasionalmente senza una ragione evidente.

"4. Ci sono diversi esempi registrati della scomparsa di neuroblastomi nei bambini. In alcuni di essi ciò è correlato alla progressiva differenziazione delle cellule maligne per ragioni sconosciute.

"5. Si sono verificati alcuni casi verificati di completa regressione dei tumori stati descritti che non possono essere attribuiti al trattamento somministrato. Evidentemente, alcuni tipi di cellule maligne sono, in casi estremamente rari, controllati da meccanismi fisiologici."

Quale potrebbe essere la causa della regressione spontanea dei tumori, se non qualche fortuito ed impercettibile cambiamento nelle abitudini alimentari del paziente? Può esserci un solo metodo per avere successo

trattamento del cancro. Il tumore deve essere prima privato degli alimenti degenerati e poi letteralmente affamato e ucciso riducendo al minimo l'assunzione anche dei nutrimenti naturali. In caso di necessità, anche le cellule normali possono essere mantenute in uno stato di semi-fame per un certo periodo di tempo. Dopo la scomparsa del tumore possono essere facilmente ripristinati alla loro precedente forza.

La manodopera e le spese per la preparazione dei cibi cotti sono Nient'altro che puro spreco

Come abbiamo già visto, il vero uomo vive solo di cibo crudo. Tutti i cibi cotti e le bevande consumate nel mondo vanno perduti senza meta. I soldi spesi per loro sono sprecati invano. A prima vista questa affermazione può sembrare incredibile, ma è la semplice verità, la cui prova ho ottenuto dalla mia esperienza personale.

All'inizio pensavamo che avremmo dovuto aumentare il assunzione di nutrimento crudo nella stessa proporzione in cui riducevamo il consumo di cibi cotti, ma presto ci rendemmo conto che ci sbagliavamo. Sebbene all'inizio ci fosse una grande richiesta di alimenti naturali per ripristinare le persistenti perdite subite dall'organismo e per ricostruire gli organi rinforzandoli con nuovi complementi di cellule attive, in seguito tale richiesta è progressivamente diminuita.

Anche noi siamo rimasti sorpresi dalla piccola quantità di cibo consumata da nostra figlia Anahit. Sua madre, con la sua paura preconcetta della malnutrizione, la costringeva a mangiare di più, ma la bambina si rifiutava con insistenza di farlo. A poco a poco mi è diventato chiaro che frutta e cereali allo stato grezzo sono nutrimenti estremamente concentrati della massima qualità e, quindi, una quantità molto piccola di essi soddisfa pienamente le esigenze del nostro organismo. Ecco perché un bambino che mangia crudo non dovrebbe mai essere costretto a mangiare più di quanto desidera. Non è una favola quando sentiamo parlare di una persona che sopravvive per mesi con un dattero o una noce al giorn Coloro che mangiano cose cotte possono deliziarsi con piatti cotti, perché non contengono alcun nutrimento nel vero senso della parola.

Gli animali erbivori a loro volta consumano enormi quantità di erba, perché in gran parte quell'erba è composta da foraggi grossolani; i veri nutrienti in esso contenuti sono in uno stato sparso e in quantità molto scarse.

Questi animali svuotano le loro viscere da masse di foraggi grossolani più volte al giorno, mentre il normale mangiatore crudo sente il bisogno di un solo movimento al giorno. Un'eccessiva flatulenza, la presenza di resti di frutta non digeriti nelle feci e la necessità di defecare più di una volta al giorno sono segni di un eccesso di cibo, che il mangiatore crudo temperato deve certamente evitare. La quantità di frutta che mangio normalmente non è superiore a quella consumata da qualsiasi mangiatore cotto a cui piace la frutta. A questo aggiungo un piatto di valerianella al giorno, che serve a colmare il gap nutrizionale che esiste in tutti i mangiatori di cibi cotti, dovuto ad una insufficienza di alimenti naturali. Naturalmente in questo semplice pasto non c'è posto per tutto il cibo degenerato che assumevo in passato.

Quale sarebbe il quadro se il mondo intero improvvisamente tornasse in sé e adottasse le leggi naturali della nutrizione? Anche se la produzione di frutta rimanesse al livello attuale, dopo aver concesso a ciascuno un piatto di verdure o di insalata di mais al giorno e quindi soddisfatto pienamente le esigenze nutrizionali del mondo intero, rimarrebbero come eccedenza indesiderata tutti gli alimenti animali, zucchero, tè, caffè, cacao, bevande alcoliche e analcoliche, tabacco, margarina, nonché la maggior parte dei legumi e dei cereali oggi consumati.

Vediamo ora cosa succede, in fondo, a tutto questo cibo degenerato che si consuma attualmente nel mondo. Infatti viene smaltito in tre modi.

1.A causa della carenza del complemento di cellule specializzate, il il vero uomo è obbligato a tollerare la presenza di un certo numero di cellule parassite formate dal cibo cotto, per mantenere il minimo ingombro dei suoi organi e apparati.

2.Il falso uomo consuma un'enorme quantità di cibo degenerato.

3. Indipendentemente dal fatto che l'individuo consista di un solo corpo o sia una combinazione di due corpi (come dimostra la sua relativa magrezza o robustezza), la porzione ridondante del cibo, che viene introdotta nell'organismo tramite dipendenza e che va oltre il potere assimilativo delle cellule, semplicemente brucia e lascia il corpo attraverso vari canali. La quantità di cibo così sprecata costituisce una percentuale enorme del consumo totale di generi alimentari.

L'aspetto più deplorevole della questione è il fatto che le cellule specializzate spendono gran parte dell'energia che ottengono dai nutrimenti naturali per scomporre gli alimenti del falso uomo, per assorbirli nel flusso sanguigno, per assicurare il buon funzionamento degli organi emuntori e per scacciare dal corpo gli effetti nocivi dei cibi cotti. Ad esempio, avendo lavorato incessantemente per tutta la giornata, le cellule attive hanno diritto ad un po' di riposo; sono invece obbligati a rigirarsi nel letto fino all'alba per espellere dall'organismo le calorie in eccesso introdotte avidamente nel corpo dal falso uomo.

In passato ero particolarmente portato alla golosità e alla dipendenza dalla carne. Di conseguenza, ho sofferto di insonnia per tutta la vita. Non ricordo di essere mai andato a dormire prima di mezzanotte o di essermi svegliato abbastanza presto per vedere l'alba. Stavo sveglio fino alle tre o alle quattro del mattino e mi alzavo alle otto o alle nove con la testa pesante. Fortunatamente, dopo aver adottato l'alimentazione cruda, la mia insonnia è scomparsa del tutto, ma se mai provo a mangiare una cena abbondante la sera, sono costretto a rimanere sveglio fino all'alba. Da quando aveva 2 anni, Anahit non si è mai svegliata durante la notte.

Le vitamine e i sali presenti nei cibi cotti sono falsi, morti, squilibrati e dannosi. I cibi cotti non sono altro che materiali da costruzione rotti e combustibile sbagliato; Le cellule inutili formate da tali materiali da costruzione rappresentano un peso indesiderato per le cellule normali. Il calore che si ottiene da tale combustibile è eccessivo e dannoso, mentre l'energia da esso generata (energia motrice) è superflua e senza valore. Questa energia mette in moto senza meta i motori della fabbrica al di fuori dell'orario di lavoro; costringe il cuore a lavorare al doppio della sua velocità norm

disturba il riposo di cui i meccanismi vitali dell'intera fabbrica hanno disperatamente bisogno, stancandoli invece e logorandoli inutilmente. L'insonnia è un esempio dei suoi effetti dannosi.

Cosa succede quando medici sconsiderati sviluppano metodi per ridurre l'obesità? Progettano una restrizione totale nell'assunzione giornaliera di cibo, per cui nelle loro liste di alimenti proibiti figurano alimenti essenziali e altamente nutritivi come noci, mandorle, uva passa, datteri, fichi, banane. In altre parole, riducono il peso della persona in cura, al prezzo di emaciarla e indebolirla ulteriormente, pregiudicandone gravemente la salute. In tali casi, riducendo gli alimenti degenerati, il falso uomo perde solo una parte del suo combustibile superfluo, mentre riducendo gli alimenti naturali le cellule normali vengono private di alcune sostanze nutritive estremamente essenziali. Ne consegue, quindi, che l'uomo falso resta fermo al suo posto, mentre l'uomo vero è tanto più emaciato.

Incontriamo un esempio molto divertente dell'effetto della restrizione dieta durante lo studio del cancro. Discutendo questo problema Cowdry afferma: "È evidente che la riduzione dell'incidenza del cancro al seno, determinata dalle restrizioni dietetiche, è collegata alla diminuzione dell'attività ovarica nei topi" (op. cit. p. 398). Cosa vogliamo di più? La causa del cancro al seno è stata così scoperta. Ora resta ai medici il compito di fermare completamente l'attività ovarica nelle donne per salvarle completamente dal cancro delle ghiandole mammarie.

Ma sicuramente c'è una spiegazione abbastanza semplice di ciò che realmente accade. La LIMITAZIONE Sconsiderata dell'apporto calorico ha due effetti contrari sull'organismo. Da un lato il consumo limitato di alimenti degenerati inibisce la formazione del cancro, dall'altro la riduzione dell'assunzione di alimenti naturali compromette la normale attività delle ovaie.

La scienza medica è piena di tali deplorevoli contraddizioni. Quando un una certa malattia attira verso di sé le correnti dannose di alimenti innaturali, l'organismo del malato acquista un'immunità parziale da qualche altra malattia. Ad esempio, le persone che soffrono di diabete,

l'arteriosclerosi e alcune malattie infettive sono meno soggette al cancro. Sono stati addirittura fatti esperimenti folli per sottoporre le persone all'influenza di vari batteri per la presunta prevenzione del cancro. La stessa cosa avviene, in scala minore, durante le vaccinazioni, quando provocando forme più lievi di malattia i bambini vengono protetti da attacchi gravi in seguito. Nel momento in cui gli uomini decideranno di salvaguardare la salute dei propri figli secondo le leggi naturali, tali misure innaturali diventeranno inutili, i bambini innocenti saranno liberati dai vaccini pericolosi e la vaccinazione passerà alla storia.

Gli esperimenti dimostrano che una volta che il falso uomo è stato chiamato in causa esistenza, restrizioni dietetiche parziali non sono in grado di controllarne lo sviluppo. Anche una degenerazione del 10-15% dei prodotti alimentari è sufficiente per mantenerlo in vita. L'uomo sensato dovrebbe guardarsi dal fornire a quel mostro un solo granello di nutrimento. Ho completamente ripulito le articolazioni dei piedi da ogni concrezione gottosa, ma se in qualsiasi momento mi capita di mangiare carne, qualche ora dopo colpi di martello mi informano che l'acido urico è penetrato nelle articolazioni degli alluci. Facevo spesso questi esperimenti nei primi anni dei miei studi sul consumo d Ovviamente i siti depurati dall'acido urico sono ancora vuoti e le vie che conducono ad essi sono molto aperte. Non appena un boccone di carne viene introdotto nel corpo, viene convertito in acido urico, che poi si affretta a occupare il posto assegnato.

Nemmeno le cellule del falso uomo si ritirano facilmente. Loro mentono in agguato, mezzo morto, ma in attesa. Non appena un pezzo di cibo degenerato li raggiunge, iniziano a rinascere e a moltiplicarsi. Il controllo del peso corporeo dovrebbe essere affidato interamente agli alimenti naturali. Chi suggerisce che dimagrire troppo non fa bene alla salute, in effetti ti consiglia di coltivare e nutrire decine di chili di cellule malate e parassitarie per mantenere la carnosità del tuo corpo. Contemporaneamente all'uccisione del falso uomo, la nutrizione naturale aumenterà, lentamente ma inesorabilmente, il peso dell'uomo reale fino allo standard normale richiesto dalla natura.

Dopo essersi liberato di quelle masse di carne inutili, l'uomo che prima caricava il suo corpo di 40-50 chili di cellule malate e non riusciva a salire un gradino senza l'aiuto di un sostegno, ora potrà correre su per le montagne senza battere ciglio. Una persona del genere non dovrebbe mai preoccuparsi della sua rapida perdita di peso; al contrario, dovrebbe esserne contento. Una persona sensata non dovrebbe tollerare un solo granello di carne inutile sul suo corpo. Insomma, ognuno dovrebbe finalmente rendersi conto che introducendo nel suo corpo ogni boccone di cibo cotto nutre l'uomo falso, il suo spietato nemico, il suo insensibile carnefice; soffre di tutte le malattie conosciute e sconosciute; apre la strada alla propria morte.

Secondo il buongustaio bisogna mangiare bene per mantenersi in buona salute. Secondo lui uno stomaco vuoto significa un corpo affamato. Non sa che l'uomo con la pancia piena è davvero un uomo malato. Il suo stomaco ha difficoltà ad espellere al momento giusto gli alimenti innaturali. Lo stomaco del crudista, invece, è sempre vuoto o comunque così leggero che non avverte la presenza di nulla. Sente la pienezza del suo intestino, perché è lì che viene immediatamente trasferito il cibo che ha mangiato. Anche il cibo in eccesso non resta a lungo nel suo stomaco; passa rapidamente nell'intestino e, digerito o non digerito, lascia il corpo senza causare il minimo danno all'organismo.

Pertanto, nello stomaco di un animale crudo non vengono mai generati gas. mangiatore. Se si consuma una quantità eccessiva di cibo, nell'intestino possono formarsi gas, che però tendono a lasciare il corpo per via normale. Il mangiatore crudo vede la differenza tra i due sistemi di alimentazione tanto più chiaramente quando cerca di consumare una buona cena dopo alcuni mesi di astinenza. È allora che si chiede come abbia potuto trascinare un'esistenza così malaticcia e miserabile e considerare normale quel modo di vita disgustoso.

La Medicina del Mangiatore di Cotto è un Tutto Scienza errata

Come abbiamo visto, le malattie nascono dalla dissipazione delle materie prime integrali della fabbrica umana. Pertanto, la salute può essere recuperata solo se viene ripristinata l'integrità di tali materiali. Ma qual è la base dell'intera attività della scienza medica moderna? Che cosa eseguono esattamente i medici? Fanno vani tentativi di ripristinare quell'integrità per mezzo di alimenti degenerati, vitamine artificiali, sali, ormoni e una moltitudine di intrugli velenosi, e allo stesso tempo rimuovono e gettano via intere ghiandole e organi che sono diventati irreparabilmente danneggiati e inabili come un risultato della disintegrazione delle materie prime naturali.

Tutta l'umanità vive in uno stato di terribile ignoranza. A parere di mangiatori di cibi cotti, il consumo di cibi cotti è qualcosa di del tutto naturale, mentre il nutrimento secondo le leggi della natura è un esperimento, e un esperimento pericoloso per di più. In realtà gli uomini hanno inconsapevolmente distrutto l'EQUILIBRIO PERFETTO sviluppato dalla natura, e da millenni compiono ESPERIMENTI INsensati mediante cibi cotti, preparati artificiali e sostanze velenose per ritrovare un nuovo equilibrio, il proprio equilibrio. I risultati immediati di questi esperimenti sono le numerose malattie che prevalgono oggi nel mondo.

Quando invito le persone ad adottare il cibo crudo, non propongo un nuovo esperimento. Al contrario, li esorto A PORRE STOP AGLI ESPERIMENTI ASSURDI SEMPRE IN CORSO E A TORNARE AL MODO DI VIVERE NATURALE.

Pertanto, a patto che non sia privo di buon senso, il lettore non dovrebbe aspettare che altri eseguano quel "nuovo esperimento" e lo informino del risultato. Dovrebbe immediatamente interrompere i suoi pericolosi esperimenti e tornare allo stile di vita normale.

I prodotti finali di tutti quegli esperimenti, i capolavori di laboratori di ricerca dell'uomo, sono le pillole e le polveri con cui gli scienziati desiderano nutrire il mondo, mentre i capolavori dei laboratori della natura sono il grano, la noce e la mela. Dobbiamo tutti fare una scelta tra questi due. Tutti i cibi cotti sono sostanze artificiali

privati delle loro qualità naturali. Hanno lo stesso valore nutritivo delle compresse vitaminiche e degli estratti alimentari ampiamente pubblicizzati.

Esistono molte specie di esseri viventi, non hanno né medici, né ospedali e farmacie, eppure, ad eccezione di quelli che sono affidati alla cura dell'uomo, vivono senza soccombere alle malattie e compiono il loro arco di vita proprio corrispondente alla loro vita fisica. costituzioni, che variano da pochi giorni a centinaia di anni. Grazie alla perfetta struttura del suo corpo, l'essere umano dovrebbe godere di una vita più lunga e più sana di qualunque altra creatura su questa terra. Anche in assenza di un'alimentazione completamente cruda, ci sono casi documentati di uomini che riescono a raggiungere l'età di 150-180 anni, semplicemente vivendo in condizioni in cui viene evitata l'estrema degenerazione dei prodotti alimentari. Il fatto stesso che la maggior parte delle persone viva meno è un chiaro indizio che qualcosa non va nel loro stile di vita. Gli animali si nutrono principalmente delle foglie verdi e dei gambi delle piante. L'uomo ha a sua disposizione i nutrimenti più sani e concentrati della più alta qualità che, passati attraverso le foglie e gli steli, i tronchi e i rami di quelle piante, si sono riuniti nei loro semi e nei loro frutti.

È giunto il momento che i biologi ammettano di aver deviato dalla strada giusta e di condurre le loro indagini nella sede sbagliata. Devono inoltre confessare che non è possibile compensare le perdite di costituenti nutritivi naturali mediante preparati artificiali; che i veleni non hanno la capacità di risanare le degenerazioni dei vari organi; che i nostri organi e le nostre ghiandole sono parti inseparabili del nostro corpo e quindi non devono essere mutilati o rimossi. Oggi mostro loro un metodo molto semplice e facile per alleviare il corpo umano da tutte le malattie in modo efficace e definitivo. È LA DISTRUZIONE DELLE CELLULE MALATE E INUTILI DEL CORPO, TAGLIANDO L'APPROVVIGIONAMENTO DI CIBO INNATURALE, E LA LORO SOSTITUZIONE CON CELLULE SANE E SPECIALIZZATE PRODOTTE DA NUTRIMENTI NATURALI. Per convincersi pienamente della validità delle mie argomentazioni bastano pochi mesi di lavoro.

Quale dovrebbe essere lo scopo di medici e biologi, se non la liberazione dell'umanità dalle malattie? Mangiare crudo è il modo per raggiungere questo obiettivo.

Devono dichiarare immediatamente se desiderano effettivamente vedere a mondo libero dalle malattie. Se riusciranno a dimostrare che i loro calcoli sono più accurati di quelli fatti dalla natura, e che in tutto il mondo i crudisti di tutto il mondo soccombono alle malattie invece di recuperare la salute, mi ritirerò immediatamente dall'arena in compagnia dei miei libri e poi mantieni la mia pace. Altrimenti sicuramente non potranno costringere l'umanità a sopportare le malattie solo per tenere aperte le porte degli ospedali e delle farmacie.

Devono riconciliarsi con il pensiero che d'ora in poi il la preparazione di cibi cotti e le loro raccomandazioni saranno considerate crimini contro l'umanità nel suo insieme, e i "trattamenti" mediante veleni come la stregoneria dell'era del consumo di cibi cotti. I medici saggi e umani interromperebbero immediatamente tali raccomandazioni e inviterebbero le persone a sottomettersi all'ordinanza della natura. Le mani del medico, che ha una scintilla di coscienza nel cuore, dovrebbero tremare nello scrivere i nomi delle sostanze velenose e delle vitamine artificiali, e le sue labbra dovrebbero tremare nel pronunciare i nomi dei cibi cotti. Le loro operazioni equivalgono a condannare a morte persone innocenti. Che questo venga realizzato anche da tutti i genitori.

Forse ad alcuni dei miei lettori potrebbe non piacere il mio tono di scrittura. In loro opinione, le mie espressioni dovrebbero essere preferibilmente più scientifiche (adornate con una terminologia latina incomprensibile ai più), più concilianti (compiacente), più serie (ipocrita), più compromettenti (senza scrupoli), più cortesi (mentitorie) e più piene di tatto (disfattista). Ma preferisco essere deciso, sincero e audace. E così sarò, anche se trovassi il mondo intero contro di me. Sono fiducioso che sarò sostenuto da tutte le persone sensibili e rivendicato dalle generazioni future.

Quando considero la raccomandazione della zuppa di pollo, il tuorlo di l'uovo, il fegato fritto o la frutta cotta agli infermi, e soprattutto ai bambini piccoli, un atto criminale, non faccio un'accusa ingiuriosa. Né

pecco forse contro la verità quando considero stregonerie tutte quelle operazioni mediche in cui, invece di pulire i vasi sanguigni del paziente che si trova sulla soglia della morte con l'aiuto di un'alimentazione naturale, rafforzano i muscoli del suo cuore e gli donano gli danno una nuova prospettiva di lunga vita, allargano i suoi vasi con sostanze velenose irritanti, stimolano le funzioni del cuore con "i colpi di frusta", riducono la quantità del sangue con salassi o degenerano e lo diluiscono con mezzi artificiali. Bircher-Benner e molti altri scienziati coscienziosi hanno considerato tali operazioni come stregoneria, inganno e buffoneria.

Sicuramente non sono colpevole di immodestia quando, facendo affidamento sul mio mezzi personali ed estremamente limitati, eseguo indagini minuziose e poi, sulla base delle mie scoperte, dichiaro che i citologi sono colpevoli di follia quando bruciano prima migliaia di componenti nutritivi di alimenti naturali e sottopongono le cellule a una degenerazione estrema, e poi sprecano milioni di soldi pubblici tentano invano di restituire a quelle cellule TUTTI I LORO MECCANISMI E LE LORO FUNZIONI PERDUTE grazie alla scoperta di UN'UNICA SOSTANZA ARTIFICIALE.

Prendiamo ad esempio il medico alle cui cure avevo affidato i miei due adorabili figli. Innanzitutto, con il pretesto di favorire la digestione e sostenere le forze, proibì loro la frutta cruda e raccomandò invece composte e "pasti nutrienti". Più tardi, riguardo alle autointossicazioni e alle autoinfezioni derivanti da quelle raccomandazioni come la malaria, prescrisse dosi terrificanti di chinino e, ancora più tardi, attraverso innumerevoli esami ed esperimenti, la più rigorosa delle "diete" ed enormi quantità di vari farmaci e i moderni antibiotici privarono i bambini delle loro ultime riserve di energia. Un medico del genere si è sicuramente reso colpevole del REATO PIÙ ABOMINABILE, anche se ha fatto tutto involontariamente. Ora, affinché non ripeta la stessa offesa contro altri bambini, dobbiamo fargli capire la sua colpa e fargli capire che è colpevole del crimine più atroce. Se i farmaci quello

i miei figli a 14 anni sarebbero stati usati a titolo definitivo, un intero esercito sarebbe stato completamente annientato.

Oggi la situazione è più o meno la stessa. In questa epoca scientifica progresso, vedo ancora numerosi bambini pallidi e deboli le cui madri ricorrono ad ogni sorta di incoraggiamenti e minacce per costringerli a mangiare riso, carne, uova, pane, miele, burro e dolci, mentre allo stesso tempo vietano loro severamente cetrioli e le banane perché "sono indigeribili", le ciliegie e l'uva perché "provocano la diarrea", e i gelsi e i meloni perché "provocano la febbre". Come posso sopportare con indifferenza questo deplorevole stato di cose?

Tutti sanno quanto sia complessa la struttura dell'organismo umano. Un chicco di mais ha esattamente la stessa struttura complessa. Quando lo facciamo germogliare, diventa un corpo attivo e prospero che vive e respira come un essere umano, tranne che non può parlare e camminare. In esso si accumulano nelle quantità necessarie e secondo i calcoli più precisi le migliaia di sostanze indispensabili per il regolare funzionamento di tutti i componenti grandi e piccoli del nostro corpo. Quando trasformiamo il grano vivo in pane, distruggiamo tutte le sostanze in esso contenute tranne le ceneri: l'amido morto e lo zucchero. Immaginando che quelle ceneri siano il vero nutrimento, la madre ben intenzionata le dona al figlio, ma ha paura di donargli il grano vivo.

Allo stesso modo, tutti i cibi cotti del mondo, che i miopi considerano un buon nutrimento, non sono altro che mucchi eterogenei di cenere odorosa e molto condita. Le vitamine e le lamelle scoperte dai biologi in essi sono sostanze innaturali e senza vita.

Appena la cellula vivente vegetale è cotta, cessa di essere nutrimento; esce dal suo stato naturale e si trasforma in qualcosa di artificiale. Quando una madre dà al suo bambino il primo pane, latte in polvere o qualche altra cosa cotta, inizia a usare quelle sostanze artificiali per eseguire sul suo bambino gli esperimenti più spietati e disumani.

L'errore fondamentale della scienza medica risiede nella sua deplorevole miopia. Anche un eminente citologo come considera Cowdry

alimenti vivi e perfetti come il grano, i semi e i frutti per essere "diete piuttosto uniformi e semplici di origine locale". Al contrario, egli considera i colorati mucchi di ceneri consumati dagli uomini come «una grande varietà di cibi raccolti da molte parti del mondo» (op. cit. p. 220), e si aspetta che un Aristotele venga a mostrargli il vera differenza tra i due.

Pur sfidando fortemente l'attuale sistema terapeutico, lo faccio non portare odio contro nessuno. Nutro semplicemente un profondo sentimento di pietà per tutti gli uomini e le donne, senza eccezione, perché hanno commesso questi crimini contro la loro persona, contro i loro parenti e contro l'umanità inconsapevolmente e senza riflessione. Ma coloro che dopo aver letto queste righe persisteranno nei loro errori saranno condannati da ogni essere umano intelligente.

È giunto il momento in cui i biologi devono scegliere uno dei si aprono loro due strade. O devono accettare l'infallibile saggezza della natura e liberare in un colpo solo l'umanità da tutte le sue sofferenze, oppure, ignorando le leggi della natura e contando esclusivamente sul proprio giudizio, devono considerare il pane bianco superiore al grano vivo, considerare quello artificiale come qualcosa di superiore al grano vivo. preferibile al naturale, e persistono nei loro esperimenti dannosi come prima. Quale sarà il risultato allora? Supponiamo che lo stato attuale delle cose continui ancora per qualche generazione, durante le quali la quantità dei farmaci di fatto raddoppierà; la quantità di vitamine artificiali quadruplicò, ogni casa fu trasformata in un ospedale e ogni individuo divenne medico. Cosa dovremmo guadagnare da tutto questo, quando i medici stessi soccombono alle malattie più spesso di qualsiasi altra classe di persone e generalmente muoiono prima di tutti gli altri?

L'intera responsabilità di aver fuorviato il mondo ricade sul principali specialisti: i biologi ricercatori e i professori di medicina. Non si può biasimare i medici comuni, perché si limitano a mettere in pratica ciò che è stato loro insegnato dai loro maestri. A nessun ingegnere viene mai affidata la manutenzione di una fabbrica prima di aver conosciuto tutti i dettagli del suo funzionamento. Sicuramente non è possibile riempire un gruppo di persone con qualche rimasuglio elementare

conoscenza, congetture fantasiose, ipotesi ipotetiche e teorie contraddittorie, e poi concedere loro completa libertà di giocare con la vita dei loro simili per mezzo di migliaia di veleni, strumenti tortuosi e ordini capricciosi, e tutto questo senza alcun permesso o ostacolo. Supponiamo per un momento che tutti i libri di medicina e le enciclopedie del mondo siano corretti. Poi; per memorizzarli un medico avrebbe bisogno di una dozzina di vite e anche allora non sarebbe in grado di comprendere la millesima parte degli innumerevoli processi operanti nell'organismo umano.

Se un paziente affetto da una malattia cronica consultasse cento medici, riceverebbe cento prescrizioni e raccomandazioni diverse. Perché i medici si limitano a fare esperimenti, e per di più colpevoli. Poiché coloro che oggi fanno orecchie da mercante a queste verità manifeste, domani non potranno scrollarsi di dosso la responsabilità. Quando i bambini di oggi cresceranno nel tempo e si troveranno in cattiva salute e immersi nelle dipendenze, chiederanno conto a tutti i biologi, ai leader del mondo e ai loro stessi genitori, e chiederanno di sapere quali passi hanno fatto quando hanno leggi questi avvertimenti. Pensavano ancora che la loro saggezza fosse più grande della natura?

Se non la pensano così, devono porre immediatamente fine alla distruzione delle derrate alimentari naturali. Questo è il fermo comando della Natura, che non ammette alcun compromesso. È la legge di tutti gli universi.

Ma oggi l'umanità vive sotto il completo dominio dei diavoli che hanno trasformato questa terra in un inferno. Quei diavoli, dopo aver indossato le maschere di belle donzelle, si sono seduti sulle tavole e nei piatti degli uomini; si sono adagiati sul suo viso e sul suo mento, sulle sue braccia e sulle sue gambe, sul suo collo e sulle sue spalle, e dai loro posti di vantaggio ridono impudentemente dei suoi sensi. Sono penetrati nel suo corpo e si sono depositati nel suo cuore e nella sua anima.

L'uomo “civilizzato” di oggi ridicolizza l'idolatria dei tempi passati, ma non si rende conto di essere un idolatra molto peggiore degli idolatri del passato. In passato gli uomini erigevano immagini di vari animali e li adoravano; oggi macellano quegli animali e adorano le loro carcasse putrefatte.

L'uomo "civilizzato" di oggi non può immaginare la ferocia in cui si trova il mondo intero vive nel presente. La signora "delicata" e "tenera", che addirittura sviene alla vista di qualche goccia di sangue sul volto di un bambino, posa con tutta calma sulla tavola il cuore insanguinato, il fegato o il petto di un agnello e lo fa a pezzi in tutta indifferenza, senza riflettere un attimo che solo un'ora prima la povera creatura era piena di vita e di vitalità. Se avesse visto, fin dalla sua infanzia, la macellazione di un bambino insieme a quella di una gallina o di un agnello, avrebbe impugnato il coltello con uguale indifferenza e, senza alcuno scrupolo, insieme al cuore dell'agnello, avrebbe fatto a pezzi il cuore di quel bambino, cucina e mangia. L'unica differenza sta nel fatto che i suoi occhi si sono abituati all'uno, ma non all'altro, altrimenti non si sarebbe sorpresa alla vista insanguinata dei corpi umani appesi nelle macellerie, accanto alle carcasse delle mucche. e pecore.

L’umanità attuale è lungi dall’essere civilizzata

Finché gli esseri umani persisteranno nel consumare cibo cotto, non potrà esserci né una vera prosperità né una pace duratura sulla Terra. È il mangiare cotto che genera tutte le guerre e i massacri del mondo.

È il cibo cotto che dà alla luce leader malvagi e dittatori pericolosi come Hitler, Lenin, Stalin ecc. O criminali brutali come Abdul Hamid e Talaat e i loro seguaci, che massacrarono metà della pacifica popolazione armena e scacciarono l'altra metà fuori dalla loro antica patria, dove avevano vissuto per migliaia di anni, derubando e saccheggiando i loro attrezzi agricoli, le loro case e i loro

giardini, le loro montagne e le loro valli, per poi sfilare spudoratamente davanti agli occhi di tutto il mondo "civilizzato" con totale impunità.

Nonostante il continuo aumento della produzione di mais, in tutto il mondo vi è ancora una grande carenza di cereali.

Ci sono tre ragioni per questo strano paradosso: innanzitutto, trasformando ovunque il pane integrale in pane bianco, lo priviamo dei suoi ultimi resti di valore nutritivo. Quindi, con l'aiuto della fecondazione artificiale, aumentiamo la quantità del prodotto a scapito della sua qualità. Infine, il falso uomo è cresciuto così rapidamente che l'aumento della produzione alimentare non è riuscito a tenere il passo con la domanda.

E la maggior parte dei terreni coltivati vengono utilizzati per nutrire gli animali da allevamento delle industrie della carne e dei latticini.

A prima vista gli uomini potrebbero avere difficoltà a immaginare gli enormi benefici che l'umanità trarrà dal mangiare crudo.

Quasi istantaneamente ogni malattia sarà spazzata via per sempre, e ogni aggiunta e delitto scomparirà dalla faccia della terra.

Allo stesso tempo l'aspettativa di vita aumenterà di due o tre volte e ci sarà un progresso economico di tale portata che non sarà alla portata dell'uomo per centinaia di anni, se l'attuale stato di cose continuasse.

Queste affermazioni sono fatti e non finzioni e, inoltre, tutti questi benefici possono essere ottenuti in modo molto semplice. Non dobbiamo fare altro che rispettare le leggi più elementari della natura e impedire la distruzione del grano vivo e integro. Se si avesse la perspicacia mentale necessaria per penetrare e percepire la differenza tra il grano vivo e attivo e il pane incenerito, si potrebbe facilmente dedurre la differenza tra l'organismo di un mangiatore crudo e quello di un mangiatore cotto.

mangiatore.

Consideriamo ora l'atteggiamento adottato dagli attuali governanti mondo e da altre autorità responsabili nei confronti di questi problemi vitali. Le lettere ricevute da loro dimostrano che hanno letto con interesse il mio primo libro e che in generale si trovano in sintonia con le mie opinioni. Non ho sentito una sola voce discordante da nessuna parte. Ma questo non basta. Il mio libro non è un romanzo interessante da leggere una volta e mettere da parte. È un volume in cui si discutono i problemi più importanti e urgenti del nostro mondo. Dovrebbe essere letto più e più volte, e ogni sua frase dovrebbe essere attentamente soppesata e considerata per ore.

Sarebbe un errore se questi governanti del mondo trattassero il consumo di cibo crudo come una questione di routine e, come tutti gli altri problemi politici ed economici, lo sottoponessero ad "esperti" per ulteriori studi e considerazioni. Per migliaia di anni sono stati condotti numerosi esperimenti e studi, ma tutti sono falliti miseramente. Oggi è dovere immediato delle autorità indirizzare le persone A PORRE FINE A QUESTI ESPERIMENTI DISTRUTTIVI E A TORNARE AL LORO MODO DI VITA NORMALE. Oggi ogni persona sensata è un esperto nel determinare la differenza tra il naturale e l'innaturale, tra il nutrimento vivente e i pasti senza vita con i loro materiali artificiali e degradati.

La persona che governa su milioni di persone, non può farlo facilmente governare su un singolo individuo, la sua stessa persona.

Ci possono essere solo due ragioni per rifiutare i principi del consumo crudo: mancanza di buon senso e assenza di forza di volontà. Non può esserci una terza ragione. Tutte le altre "ragioni" sono semplici pretesti addotti per coprire queste due mancanze. Le persone che si rispettano in posizioni di responsabilità non dovrebbero dare a nessuno l'impressione che manchino di coraggio e di rettitudine morale.

Coloro che hanno praticato un'alimentazione completamente cruda per due o tre mesi non accetterebbero mai di tornare al loro modo di vita anormale precedente, anche se fossero condotti ai piedi del patibolo. L'uomo che si prende cura della sua persona e valorizza la sua salute e il suo benessere

i bambini faranno quell'"esperimento" di due o tre mesi senza un attimo di esitazione. Quei leader che sono interessati alla felicità e al benessere del loro popolo (se ce ne sono) devono aprire la strada alla prosperità di tutta l'umanità con il proprio esempio personale. Questo sarà il loro servizio più utile e meritorio all'umanità.

Non è esagerato affermare che i cibi cotti, essendo innaturali e sostanze artificiali, non forniscono un granello di nutrimento alle nostre cellule specializzate. Inoltre, le spese e gli sforzi intrapresi per fornirli non sono solo inutili dissipazioni, ma sono i mezzi per la completa distruzione degli organi dell'uomo e, in effetti, dell'uomo stesso. L'esperienza acquisita nei primi mesi di alimentazione cruda dimostrerà chiaramente a tutti la verità di queste affermazioni. Vale la pena riflettere un po' su questa domanda.

Negli ultimi anni si è accumulata una notevole quantità di informazioni sono stati ricevuti da tutti gli angoli della terra i successi ottenuti dal consumo di cibi crudi. Queste informazioni mostrano che ci sono migliaia di mangiatori crudi convinti sparsi in tutto il mondo, molti dei quali sono stati curati da gravi malattie e ora conducono una vita più felice. Queste persone non sono né esperti né scienziati; sono semplicemente uomini istruiti e colti che sono stati in grado di comprendere i principi del mangiare crudo attraverso la propria intuizione e giudizio, e hanno avuto il coraggio di prendere la decisione necessaria.

Purtroppo la diffusione delle mie pubblicazioni ha incontrato non poche gravi difficoltà. Ovviamente, distribuire milioni di libri gratuiti in tutto il mondo va oltre le possibilità di un singolo individuo. Ho presentato domanda a diversi editori in Inghilterra e in America, invitandoli a ripubblicare il mio primo libro inglese nei loro paesi. Tutti hanno ammesso che il libro era interessante e utile, ma hanno espresso il loro rammarico per il fatto che non rientrasse nell'ambito delle loro pubblicazioni. Ciò era abbastanza comprensibile, perché la sua pubblicazione avrebbe segnato la fine di tutti gli altri loro libri "dietetici", poiché nessuno che avesse familiarità con i principi del mangiare crudo

hanno prestato loro la minima attenzione. Le persone di oggi non riescono a vedere oltre i propri interessi abietti.

Con la presente faccio appello a tutte le società, organizzazioni filantropiche, benefattori di buon cuore e operatori umanitari di spirito pubblico in tutto il mondo per la loro gentile assistenza. Mi diano tutto l'aiuto possibile nella diffusione delle mie pubblicazioni. Possono ordinare venti, cinquanta o cento copie dei miei libri e distribuirli a loro discrezione, vendendoli o regalandoli gratuitamente. Ogni libro può salvare vite umane, curare persone colpite da malattie gravi o aprire la prospettiva di un futuro felice ai bambini. Al momento non esiste attività di maggiore valore umanitario di questa.

Se avessi avuto il beneficio di un libro del genere 15 anni fa, oggi ne avrei due cari figli sarebbero vivi. D'altra parte, se la mia mente non fosse stata illuminata circa 10 anni fa, io stesso non vivrei adesso.
Tutte le persone del mondo si trovano nella stessa condizione in questo preciso momento e hanno disperatamente bisogno del nostro aiuto. È necessario familiarizzarli il prima possibile con i principi corretti dell'alimentazione.

Oggi vedo con i miei occhi come alcuni enti spendano ingenti somme di denaro per distribuire ai poveri farina raffinata, zucchero, latte in polvere e carne conservata. Distribuendo agli uomini generi alimentari così innaturali ed estremamente degenerati, questi commettono involontariamente un peccato gravissimo e violano le leggi della natura. Compirebbero l'atto più pio, se aprissero gli occhi di quelle persone sfortunate e insegnassero loro come essere crudi-vegani.

Per tutti i dipendenti dal cibo, il nero è bianco e il bianco è nero. C'è stato un tempo in cui si pensava che la Terra fosse ferma, mentre il sole e le stelle le girassero attorno. Se qualcuno esprimeva una convinzione contraria, veniva preso per pazzo dai miopi, perché ai loro occhi la Terra era saldamente fissata al suo posto, mentre il sole si muoveva nel cielo.

Oggi prevale esattamente la stessa mentalità. L'uomo evidentemente sente sul proprio corpo che il cetriolo gli "fa male", mentre il pane bianco doppiamente cotto e il riso brillato, essendo facilmente digeribili, "regolano" le funzioni dello stomaco. Ma non si rende conto che, in realtà, proprio l'uso di quel pane e di quel riso è la vera causa della debolezza del suo stomaco; in realtà il cetriolo è l'alimento che lo curerà a lungo termine.

Oggi tutta l'umanità è convinta che non appena una persona mangia a pochi piatti di cibo "nutriente" quando ha fame, soddisfa le normali esigenze del suo organismo. Ma la gente non si rende conto che le cellule normali di quella persona non prendono un granello di nutrimento da quelle sostanze morte ed artificiali, e che, nonostante la pienezza dello stomaco, restano piuttosto affamate.

Oggi tutta l'umanità è convinta che per condurre una vita sana bisogna lasciarsi guidare dai vari calcoli scientifici sui valori nutritivi di proteine, vitamine e minerali, ottenuti nei laboratori di ricerca. Non percepiscono che la maggior parte dei calcoli sono in realtà rappresentazioni completamente false e dannose della realtà.

Oggi, quando qualcuno si ammala, è convinto di avere tutto quello che ha quello che deve fare per curarsi è trovare un particolare veleno chiamato farmaco. Ecco perché inizia subito a cercare quella sostanza miracolosa. Ma non sa che la terapia farmacologica è la stregoneria di quest'epoca culinaria e che nessun veleno potrà mai svolgere alcuna funzione utile. Né sa che tutte le malattie sono dovute a due sole cause: la continua fame delle cellule normali per mancanza di nutrimenti naturali, e gli effetti perniciosi di cibi innaturali, cotti e di altre sostanze velenose; non esiste una terza causa. Esiste quindi un solo modo sensato per liberarci una volta per tutte da tutte le malattie. Dobbiamo astenerci totalmente da alimenti e farmaci non naturali e soddisfare i bisogni delle nostre cellule solo con la nutrizione naturale (veganismo crudo).

I farmaci, comunemente considerati mezzi per curare le malattie, in realtà sono essi stessi la causa delle malattie. In generale, esso

è un terribile e tragico errore ricercare proprietà curative in una sostanza sintetica o in un singolo alimento. Eppure è proprio questo l'errore commesso dall'umanità nei secoli passati. Non esistono sostanze curative in questo mondo; esistono solo i fattori particolari che causano le malattie, mediante la cui eliminazione tutte le malattie verranno automaticamente sradicate. Questi fattori sono il cibo cotto e i veleni che sono erroneamente chiamati medicinali.

L'uomo d'oggi è molto orgoglioso della sua civiltà, ma è ben lungi dall'essere veramente civilizzato. La vera civiltà dovrebbe misurarsi non con il mero progresso tecnico, ma CON LA NOBILITAZIONE DELLA MENTE E DELL'ANIMA DELL'INDIVIDUO, CON LA CONQUISTA DEI VIZI E DELLE DIPENDENZE E CON L'EMANCIPAZIONE DELL'INTELLEGNO UMANO DALLE SUPERSTIZIONI. Per soddisfare il suo anormale desiderio di cibo, l'uomo d'oggi brucia sul fuoco l'80% degli alimenti puri e naturali e provoca la propria distruzione creando artificialmente malattie. Per soddisfare il proprio egoismo e orgoglio personale, i governanti delle nazioni seminano i semi dell'odio e dell'inimicizia tra i popoli del mondo e si massacrano a vicenda.
Anche i rappresentanti della scienza, respingendo ogni sentimento di misericordia e di umanità, sfruttano senza scrupoli il sacro nome della scienza per perseguire i propri meschini interessi e così facendo saccheggiano gli uomini nella maniera più spietata.

Una delle prove più eclatanti dell'ignoranza e dell'arretratezza dell'uomo "civilizzato" di oggi è il suo approccio alla questione del cancro. Per decenni ha cercato la causa e la cura di una calamità così grave in alcune sostanze chimiche specifiche, e continua ancora questa ricerca insensata.

A questo proposito, quattro anni fa ho presentato le mie prove inconfutabili a molte autorità del mondo. Oggi ripropongo quelle prove, in una forma più dettagliata e amplificata, illustrata da molti esempi concreti. Perché i vari ministeri della Sanità e le altre autorità responsabili restano così distanti e indifferenti? Perché le persone continuano la spaventosa distruzione delle derrate alimentari naturali? Perché lo fanno?

continuano a riempire libri, giornali e riviste con raccomandazioni contradditorie e dannose di false vitamine e diete specifiche? Dov'è la coscienza e la benevolenza dell'uomo? Dov'è la cosiddetta civiltà?

Lo dimostrino coloro che parlano continuamente di civiltà loro stessi sono abbastanza civili da comprendere le leggi più elementari della natura e capire cosa significasse liberare l'umanità da tutte le malattie, raddoppiare l'aspettativa di vita, triplicare o quadruplicare il tenore di vita.

A questo proposito, un infelice esempio della più flagrante appropriazione indebita dei diritti altrui venne dalla lontana Los Angeles due anni fa. Dopo aver letto il mio primo libro inglese, una signora californiana, la signora H. Bulbeck, adotta una dieta completa a base di cibi crudi. Attratta dall'aspetto umanitario dell'idea, ordina 30 copie del libro e decide di diffondere il buon messaggio tra i suoi amici e parenti. Nel frattempo, avendo saputo che un certo John Martin Reinecke scrive articoli sulle proprietà "utili" dei cibi crudi sulla rivista "Let's Live" di Los Angeles, gli indirizza una lettera e gli racconta il suo metodo di cura. e la successiva guarigione sia di lei che di suo marito da ogni malattia che avevano.

Dopo aver letto i miei libri, molti pazienti in tutto il mondo hanno adottato il cibo crudo e di conseguenza sono stati curati da una serie di malattie gravi, che vanno dal semplice mal di testa e disturbi di stomaco alle malattie cardiovascolari e al cancro. I pazienti, che per anni non avevano tratto alcun beneficio dai consigli degli "specialisti" più qualificati, e molti dei quali erano stati dimessi dagli ospedali come casi disperati, hanno riacquistato la salute in pochi mesi e sono ora in grado di godere di tutte le benedizioni di una vita attiva.

La persona che abbandona il cibo cotto e altre sostanze velenose è immune da tutte le malattie e può guardare con fiducia ad una vecchiaia verde di salute e vigore, libera dalla costante maledizione delle malattie. Nella parte successiva di questo libro, il lettore troverà a

selezione delle numerose lettere che ricevo quotidianamente da ex pazienti desiderosi di aiutare gli altri raccontando le loro esperienze. È con questo spirito che la signora Bulbeck ha deciso di scrivere al signor Reinecke.

Quel signore ignora il mio diritto sul mio libro e ne copia la parola per parola ognuna delle sei massime riportate sulla copertina del mio libro! li inserisce nei numeri di febbraio e aprile 1965 di "Viviamo" Magazine nell'ambito di un articolo intitolato "Adventures in Raw Foods", poi si offre di vendere ulteriori informazioni al prezzo di 5 dollari. Ma la cosa più curiosa è il fatto che in una nota introduttiva la redazione della rivista conferma che quei contenuti appartengono all'autore dell'articolo! La gente non dovrebbe leggere una pubblicazione come "Let's Live" Rivista che sopravvive grazie alla pubblicità di vitamine artificiali e di preparati "dietetici".

Ormai da oltre un decennio ho abbandonato la vita sociale e mi sono privato di ogni piacere. Sono stato estremamente parsimonioso nei confronti dei bisogni miei e della mia famiglia, ma non ho esitato un attimo a spendere tutti i miei risparmi per realizzare studi e pubblicare libri, di cui ho già distribuito gratuitamente 10.000 copie ad organizzazioni scientifiche e individui in tutti gli angoli della terra. Ho fatto questi sacrifici per mostrare al mondo intero la vera via per una vita felice e naturale, e da sempre ho protestato con il cuore e l'anima contro la vendita di tali consigli in cambio di denaro.

Ma oggi il signor JM Reinecke, facendo un uso redditizio delle mie idee e delle mie massime, chiede un compenso di 5 dollari per mostrare alla gente come si mangia alimenti naturali! Questo è infatti l'aspetto più inquietante della questione.

Ecco alcuni estratti dei due articoli del signor Reinecke:

VIVIAMO

Febbraio 1965 :

AVVENTURE NEI CRUDI DI JOHN MARTIN REINECKE

Originatore ed esploratore di frutta americana

ÿ Nella presente serie di articoli l'autore esprime le sue opinioni basato su sperimentazioni personali, oltre alle sue numerose esperienze vissute e studiando popoli di molti climi - la loro dieta a base di cibi crudi e frutti salutari. – Ed.

Il cibo crudo dovrebbe essere l’unico nutrimento assunto dall’uomo. Mangiare cibi cotti è un'abitudine innaturale che deve essere eliminata da questo mondo se si vuole raggiungere la salute perfetta. L’alimentazione umana dovrebbe essere costituita esclusivamente da cellule viventi, perché il cibo cotto è la causa principale di tutte le malattie umane. Mangiare cibi crudi libera l’umanità da tutte le malattie e allunga la durata della vita umana fino a 140 anni o più.

Abituare il neonato al cibo cotto è il peggiore dei delitti, perché è allora che cominciano tutti i suoi guai (Vedi copertina della mia prima edizione "Raw-Eating"). I biologi devono dimostrare che la natura ha sbagliato a non presentarci gli alimenti cotti. (Prima edizione, p. 32). Un bambino normale detesta il sapore dei cibi cotti, che appaiono appetitosi solo al tossicodipendente, proprio come l'oppio sembra gradito al tossicodipendente. (Prima edizione, p. 33). Il fuoco della cucina brucia e distrugge il 90% del valore del buon cibo crudo. (Copertina della mia prima edizione).

Aprile 1965 :

A prima vista sembra impossibile che possiamo liberarci da quasi tutte le malattie semplicemente mangiando cibi crudi naturali. Ma il fatto è che l'«incredibile» diventa facilmente una realtà compiuta... (Prima edizione, p. 45).

Dovrebbe essere dovere dei biologi e dei medici incoraggiare le persone mangiare cose naturali; non separare i costituenti nutritivi dagli alimenti, ma mangiarli sempre il più possibile interi nelle loro proporzioni naturalmente equilibrate e allo stato vivo e crudo. Medici e biologi non dovrebbero mai parlare dell’utilità dei separati

singoli costituenti nutritivi, ma dovrebbe sottolineare l'indispensabilità di cibi crudi completi.

BREVE RIASSUNTO

In generale, tutta la scienza della nutrizione può essere riassunta in due punti principali che costituiscono la preoccupazione di tutta l'umanità:

1. Il nutrimento umano dovrebbe consistere interamente di cellule grezze viventi. Solo gli alimenti costituiti da cellule viventi possiedono tutte le qualità necessarie per soddisfare le esigenze dell'organismo umano.

2. In natura esistono corpi vegetali sia comuni che pregiati. I corpi vegetali più perfetti e altamente nutrienti sono le migliori varietà di frutta, verdura, noci, cereali e radici.

Insomma, l'uomo gode di perfetta salute quando si nutre esclusivamente di cibi crudi; è malato nella misura in cui consuma cibi cotti; e muore quando sopravvive esclusivamente con tale dieta. (Prima edizione, p. 24).

Nota di chiusura del Direttore della Rivista:

A causa della pressione dei compiti non sarà possibile per il Sig. Reinecke per rispondere alle lettere. Dopo aver ricevuto $ 5 ti invierà la sua guida quotidiana al menu di cibi crudi e ricette per gli Stati Uniti e i tropici con indicazioni complete. Questi non sono in forma di libro. Invia a... - Ed.

Abbiamo ripetutamente sottolineato il fatto che tutta la frutta, la verdura e le noci sono alimenti perfetti di altissima qualità, con proprietà nutritive quasi identiche. Pertanto tutti i "menu-guida" e le ricette di alimentazione cruda sono privi di qualsiasi valore scientifico o nutrizionale. Anche la persona più ignorante può ideare il proprio programma dietetico, guidato dai dettami del suo appetito e del suo senso del gusto.

Dopo aver ricevuto il numero di febbraio della rivista, ho scritto una lettera al direttore, il signor Kay K. Thomas, ritenendo che sarebbe stato lieto di proteggere i miei diritti in futuro:

21 aprile 1965 :

Sig. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, California.

Caro Signore,

Con sorpresa ho letto nel numero di febbraio di "Let's Live" un articolo del signor John Martin Reinecke intitolato "Adventures in Raw Foods", dove lo scrittore ha copiato parola per parola i motti presenti sulla copertina del mio libro, "Raw-Eating", e li ha rappresentati come contenuti propri. Si prega di correggere questo malinteso nel prossimo numero e di adottare misure per evitare che si ripetano eventi simili in futuro.

Arshavir Ter Hovannessian

Sfortunatamente, circa un mese dopo, ho ricevuto la seguente risposta insoddisfacente, in cui è stato fatto ogni sforzo per insabbiare il Sig. La disonestà letteraria di Reinecke:

12 maggio 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teheran, Persia.

Caro Signore:

Riguardo alla tua lettera del 21 aprile abbiamo scritto al signor John Martin Reinecke per una spiegazione e questo ci ha consigliato;

"Ho controllato la puntata di febbraio del mio articolo e ho scoperto che da nessuna parte ho copiato parola per parola nessuna parte dei motti del signor Ter Hovannessian. Tutte le mie affermazioni sui cibi crudi sono i miei pensieri e le mie parole raccolte da 25 anni di esperienza e studio accumulati. Se ho fatto affermazioni simili alle sue, è puramente casuale e non intenzionale.

«Suppongo di avere una delle raccolte di libri sul cibo crudo più complete del paese, e tra queste trovo una copia del suo libretto.

Se lo avessi copiato, gli avrei dato credito. Ricordo che il suo libretto mi fu regalato da un amico circa un anno fa; e che ho inviato al signor Ter-Hovannessian 10 dollari perché mi mandasse altri opuscoli per i miei amici. È successo circa un mese fa. Ad oggi non ho avuto notizie né del signor Ter Hovannessian né dei soldi. Se non vuole mandarmi i suoi opuscoli mi restituisca i soldi, perché intendo solo la cortesia e il bene di diffondere i benefici dei cibi crudi che mi hanno salvato la vita 25 anni fa.'

(firmato) John Martin Reinecke "Date le circostanze e in Alla luce delle dichiarazioni del signor Reinecke secondo cui non si è appropriato dei motti sulla copertina del suo libro "Raw-Eating", non abbiamo fatto nulla correzione nella rivista LET'S LIVE.

(firmato) KAY THOMAS, redattore-editore.

In risposta a queste argomentazioni piuttosto inconsistenti ho inviato la seguente lettera:

27 maggio 1965:

Sig. Kay Thomas, redattore-editore. Caro Signore:

Mi dispiace informarti che non considero soddisfacente la tua risposta del 12 maggio alla mia lettera del 21 aprile.

Ritengo la vostra rivista responsabile dell'appropriazione indebita dei miei pensieri e dei miei motti da parte del signor Reinecke e mi riservo il diritto di esigere soddisfazione.

Cerchi di giustificare l'inganno pubblico praticato dal signor Reinecke, che continua a vendere i miei pensieri a cinque dollari al pezzo. La mia campagna è principalmente mirata a tali estorsioni.

Per quanto riguarda i $ 10,00, a cui il signor Reinecke afferma di aver inviato io con un ordine di libri, mi dispiace dire che non ho ricevuto né denaro né lettera da lui.

ATERHOV

Questa corrispondenza si era conclusa quando la signora Bulbeck fu così gentile da inviarmi il numero di aprile della rivista "Let's Live", in cui, come sopra mostrato, ci sono esempi ancora più lampanti di disonestà letteraria. Lascio al lettore decidere se le "somiglianze" tra i miei scritti e gli articoli di Reinecke siano casuali o intenzionali.

L'editore non può scrollarsi di dosso la responsabilità, perché conosceva perfettamente il mio libro, che era già stato recensito sulla sua rivista diversi mesi prima, mentre il Sig.
Reinecke non fa altro che peggiorare le cose con scuse e calunnie infondate. Per quanto riguarda la questione piuttosto irrilevante dei dieci dollari che sostiene di avermi inviato, chiedo pubblicamente di conoscere il nome della banca o il mezzo con cui mi avrebbe trasferito i soldi, di cui non ho alcuna informazione.

Tutte le raccomandazioni di diete specifiche dovrebbero essere completamente cancellate lontano dalla faccia della terra. L'umanità dovrebbe rendersi conto chiaramente che IL CIBO COTTO NON FORNISCE ALCUN NUTRIMENTO e che L'UOMO NON È CARNIVORO. Oltre a ciò, CIASCUNO MANGI QUELLO CHE PIACE E IN QUALSIASI FORMA DESIDERA. Questa è interamente una questione di gusto individuale.

I nostri "dietisti" hanno talmente confuso il cervello delle persone con lunghi elenchi di ricette e menù, che molti pensano che anch'io appartengo a quella confraternita di "esperti", e quindi spesso mi scrivono per chiedermi un programma di consumo cibo naturale. Qui desidero cogliere l'occasione per dare una risposta collettiva a tutti loro.

D’ora in poi non dovrebbe più esistere alcun programma dietetico speciale, raccomandazioni o programmi per chiunque. L'uomo dovrebbe mangiare ciò che gli pare, ogni volta che può e quanto il suo appetito lo richiede, proprio come fanno tutti gli altri esseri viventi, dalla formica all'elefante. Gli altri animali, invece, di solito devono accontentarsi di materiali che sono facilmente disponibili. a loro disposizione; Confronta trifoglio, fieno,

cespugli di montagna, foglie di alberi e spine del deserto con cereali, noci, verdure e frutta.

Il mangiatore crudo può mangiare una o dieci volte al giorno; può nutrirsi su un tipo di frutto o su cento tipi. Dal punto di vista della salute non fa alcuna differenza, perché ogni singolo alimento vegetale crudo preso separatamente fornisce di per sé un nutrimento completo. Il crudista dovrà farsi guidare non da elenchi di raccomandazioni "scientifiche" o "dietetiche", ma dalle esigenze del suo appetito e del suo palato, che saranno sempre le sue guide infallibili nella scelta dei nutrimenti naturali. Il modo più sicuro, sicuro e semplice è consumare il nostro cibo nello stato in cui la natura ce lo ha preparato e presentato, semplicemente schiacciandolo sotto i denti. Ma se qualcuno ha il tempo e l'opportunità di preparare insalate e altri piatti misti, deve mangiarli
subito dopo la preparazione, altrimenti col tempo l'uomo sarà spinto verso nuove degenerazioni delle derrate alimentari.

Le persone non dovrebbero più leggere libri che trattano dell'eziologia delle singole malattie, della diagnosi, della terapia, dei farmaci, delle vitamine, dei minerali, delle proteine, dell'idroterapia, dell'elettroterapia e altri argomenti simili, perché tutte le malattie hanno origine da una causa comune e hanno un metodo comune di cura .

Molti vegetariani, e anche non vegetariani, che cercano di consumare a poco più del solito i frutti hanno la presunzione di considerarsi crudisti. Nessuno però può considerarsi crudista se consuma anche un solo pasto cotto al mese, perché in questo modo non potrà mai liberarsi del tutto dalla malattia. Questo perché nelle fasi iniziali del consumo crudo un certo numero di cellule malate può cadere in uno stato di dormienza e prolungare la propria esistenza in tale condizione per un periodo piuttosto lungo. Solo un pasto cucinato al mese potrebbe quindi essere sufficiente per resuscitarli e offrire loro l'opportunità di moltiplicarsi nuovamente. Non appena un mangiatore crudo prende un boccone di cibo cotto, sicuramente fornisce alle cellule malate un nuovo nutrimento e dà loro una nuova prospettiva di vita. Di conseguenza, quando qualcuno non riesce a liberarsi completamente dal flagello delle malattie, deve farlo

cercarne la causa in quelle trasgressioni occasionali e in nessun altro ambito. Non può esserci alcuna giustificazione per tali impostazioni predefinite.

Uno degli argomenti più infondati contro il consumo completamente crudo, ciò che talvolta mi giunge da certi paesi settentrionali e specialmente dall'Inghilterra, è la disparità delle condizioni climatiche. Finché l'uomo è in grado di trovare una manciata di grano grezzo, non si può parlare di carenza di nutrimenti naturali in nessun paese. Inoltre, poiché il cibo cotto non fornisce il minimo nutrimento all'organismo umano, devono esserci sufficienti derrate alimentari in tutte le regioni del mondo affinché l'uomo riesca a nutrirsi e a sostenere la vita. Eliminando i piatti cotti dalla nostra dieta non togliamo nulla al valore nutritivo del nostro nutrimento; al contrario, ci liberiamo da materiali velenosi e nocivi. Il pieno significato di queste verità può essere compreso solo da chi ha goduto dei benefici del mangiare crudo per diversi anni. Tutti quei postulati "scientifici" con cui i biologi tentano di rappresentare il cibo cotto come nutrimento sono congetture infondate e vane illusioni.

Allo stato attuale delle cose, proprio in questo momento ci sono alcuni paesi dove le persone soffrono di "carenza" di generi alimentari e sono sotto la costante minaccia di morire di fame, quando una dichiarazione ufficiale è tutto ciò che serve per compiere il miracolo tanto atteso di portare l'abbondanza nel mondo. Purtroppo questa semplice e chiara affermazione che la CUCINA DEBORA I PRODOTTI ALIMENTARI NATURALI E LI TRASFORMA IN SOSTANZE DANNOSE non compare da nessuna parte, nonostante io già nel 1963 avessi portato questa incontrovertibile verità all'attenzione di tutte le massime autorità e degli ambienti scientifici del mondo. il mondo. Questa è un'indicazione sorprendente di quanto l'umanità di oggi sia profondamente immersa nell'ignoranza, nei pregiudizi, nelle superstizioni e nelle odiose dipendenze. Parole come civiltà e progresso suonano vuote quando vengono applicate a persone che, nonostante tutto ciò che è stato detto e scritto, si rifiutano ancora di ammettere che cucinare è un'operazione innaturale e perniciosa.

Dicono che i biologi hanno fatto progressi stupendi nelle loro conoscenze. Mi sembra che più avanzano, più devono rendersi conto di non sapere nulla. E quando giungono al punto in cui ammettono liberamente che, contro la vera saggezza della natura, le loro conoscenze non sono altro che un'infarinatura, si può davvero ammettere che hanno davvero imparato qualcosa.

Non è tra quei biologi "imbevuti di conoscenza e di apprendimento contemporaneo" che incontriamo venerabili patriarchi che hanno vissuto fino a 140 o 150 anni. Incontriamo tali persone a una certa distanza dai grandi centri del sapere, in seno alla natura, dove sono parzialmente immuni dai danni causati dai farmaci e dagli alimenti eccessivamente degenerati. Quanto più lunga e più sana sarebbe la loro vita se fosse loro risparmiata anche quella parziale degenerazione alla quale è attualmente sottoposto il loro cibo. Ciò che mi dà il diritto e il coraggio di sfidare quasi ogni concezione attuale della scienza medica è il fatto che IL MANGIAMENTO CRUDO AL 100% METTE IMMEDIATAMENTE FINE A TUTTE LE MALATTIE RADICALMENTE E CONTEMPORANEAMENTE

Non esagero quando considero assassini e criminali tutti coloro che, con un pretesto fantasioso o altro, vietano ai malati e agli invalidi i NUTRIMENTI NATURALI - frutta e verdura fresca - che sono L'UNICO MEZZO EFFICACE per ripristinare la salute perduta. . Attraverso la loro deplorevole ignoranza questi “dotti scienziati” perpetrano massacri più grandi di quanto abbiano mai fatto Attila o Hitler. Con le loro insensate raccomandazioni uccidono milioni di persone, giorno dopo giorno, senza alcun sollievo o tregua. Tra simili criminali inconsci ci sono tutti i produttori e distributori di medicinali, bevande, tabacco, pavimenti raffinati, pane, carne, dolciumi, zucchero, tè, caffè e una miriade di altri prodotti dannosi come questi. Ogni fabbrica che produce sostanze così innaturali e degenerate fa più danni all’umanità delle bombe atomiche.

Faccio appello a tutti gli operatori umanitari affinché facciano ciò che possono per aiutarmi a diffondere queste verità sia attraverso la parola che attraverso le mie pubblicazioni.

I crudisti guariti dalle loro malattie hanno l'obbligo particolare di mettere a disposizione della stampa e di tutte le autorità competenti i dettagli della loro guarigione.

Infine, è dovere assoluto dei giornalisti pubblicare una sintesi di queste dichiarazioni nelle colonne dei loro giornali e chiedere perché le autorità persistono nella loro letargica inattività.

PARTE TERZA

Le conquiste del MANGIARE CRUDO

Molti lettori mi scrivono lettere per chiedermi dei successi ottenuti dal consumo di cibi crudi. Per soddisfare la loro curiosità sono lieto di fornire loro alcune informazioni rilevanti.

Ad un anno dalla pubblicazione del primo volume del mio Armeno lavoro nel 1960, ho pubblicato un libro più breve in persiano, di cui ho distribuito 4.000 copie gratuite a varie istituzioni, autorità e stampa. I giornali e i periodici di Teheran accolsero favorevolmente il libro e molti di loro scrissero lunghe recensioni al riguardo.

Il libro ricevette notevole attenzione negli ambienti di corte. IL marito di Sua Altezza la Principessa Shams Pahlavi, il signor Mehrdad Pahlbod, ora Ministro della Cultura, mi ha invitato nella sua residenza e mi ha informato che il mio libro era stato onorato dell'attenzione di Shah (re Mohamad Reza Pahlavi), che lo aveva incaricato di fare ulteriori domande sull'argomento. Sono lieto di registrare che ho avuto sei o sette consultazioni successive con il signor Pahlbod. Il segretario generale della Red Lion and Sun Society, dottor Abbas Naficy, e il direttore dell'ospedale di maternità di Khajenouri, dottor AbulGhasem Naficy,

e molti altri importanti specialisti hanno lodato le mie opinioni e mi hanno promesso la loro collaborazione.

Furono impartite istruzioni per allevare un certo numero di bambini in uno degli orfanotrofi mangiando crudo. Inoltre, i principi del consumo crudo dovevano essere adottati nel trattamento dei pazienti in uno degli ospedali pediatrici e nella riforma del sistema nutrizionale di uno degli asili nido. Purtroppo nella pratica ho incontrato diversi ostacoli.
Ben presto mi trovai faccia a faccia con un vasto esercito di medici e funzionari prevenuti, ai quali dovevo infondere le nuove idee. Questo non è stato affatto un compito facile. Tutta la faccenda fu procrastinata a tal punto che mi stancai e abbandonai il tentativo con profondo rammarico.

Questo fallimento fu tanto più deplorevole perché osservai da vicino come, a causa di un'alimentazione innaturale, i bambini negli asili nido rimanessero deboli e malaticci, mentre negli ospedali facevano affidamento su vitamine artificiali, farmaci velenosi e proteine animali per nutrirsi. salvare dalle grinfie della morte quei bambini fragili e magri che, privati del latte materno e dei nutrimenti naturali, avevano come sostentamento il latte in polvere e il pane bianco. Inutile aggiungere che non si pensava alla necessità di un'alimentazione naturale e impeccabile.

Ma questi contatti, così come la mia presenza a diversi convegni medici, mi hanno insegnato moltissime lezioni importanti. Innanzitutto, mi sono reso conto che, sebbene i punti di vista da me avanzati siano le più elementari e semplici leggi della natura, vengono digeriti e assimilati solo da persone il cui elevato livello di istruzione è accompagnato da libertà di giudizio e indipendenza di mente.
Una persona di mediocre intelletto non può immaginare la possibilità che un laico possa rivoluzionare tutta la scienza medica odierna e confutare le concezioni dietetiche correnti nel mondo scientifico.

Per questo motivo ho deciso di pubblicare un conciso volume in inglese e sottoporlo all’attenzione dei più alti ambienti scientifici e politici.
Superando difficoltà enormi, ho lavorato 16 ore al giorno per scrivere il libro, dopodiché l'ho fatto tradurre in inglese e pubblicato in

1963. Poi ho estratto 3.000 indirizzi da vari libri di consultazione e ho inviato circa 4.000 copie gratuite del libro a tutti i governanti del mondo, alle università, ai centri scientifici, alle organizzazioni internazionali e ai principali giornali e riviste periodiche. In realtà ho firmato la maggior parte dei libri e ho allegato a ciascuno una lettera di accompagnamento. Lo ritenevo il modo più rapido e opportuno per propagare le mie idee in lungo e in largo per il mondo.

I risultati hanno superato le mie più rosee aspettative. Le migliaia di lettere e giornali che ricevetti nei mesi successivi non mi lasciarono alcun dubbio che il mio libro veniva letto con interesse da tutte le figure e autorità di spicco del mondo, molte delle quali confermarono senza esitazione la verità delle mie idee.

Negli ultimi anni non solo ho rinunciato alle mie attività sociali, ma ho anche abbandonato completamente i miei affari personali per dedicarmi giorno e notte ai miei libri. Eppure, strano a dirsi, c'è chi pensa che io sia impazzito, solo perché, invece di accumulare ricchezze e passare il tempo mangiando, bevendo e facendo baldoria, spendo tutti i miei risparmi nella pubblicazione di certi libri. , che distribuisco a tutti gratuitamente.

Ma dal mio punto di vista, non c'è piacere nella vita più grande della soddisfazione che deriva dal servizio altruistico reso ai nostri simili. Le persone costruiscono edifici sontuosi e sono deliziate dalla loro vista. Ora, ciascuna delle numerose lettere di congratulazioni, apprezzamenti e ringraziamenti che ricevo ogni giorno da tutti gli angoli del mondo ha per me tutto il valore di un edificio. E quando la lettera è di qualcuno che è stato guarito da una grave malattia grazie ai miei consigli e che mi considera il suo salvatore, non c'è limite né limite alla mia felicità, che è tanto più accresciuta dal sentimento che tutto questo è stato svolto senza alcun compenso.

La mia anima è tormentata giorno e notte quando vedo persone morire ovunque a causa delle cosiddette morti inaspettate. Percepisco chiaramente che quelle persone NON MUOIONO; si UCCIDONO stupidamente per amore di un piatto di innaturale e artificiale

cibo. Il mio cuore sanguina quando vedo una madre terrorizzata strappare al suo bambino innocente il più nobile dei frutti e mettergli invece in mano il pane, il latte e la carne mortali.

Nel mio primo libro in inglese ne avevo brevemente accennato quasi tutti problemi rilevanti. In questo volume ho ampliato alcune delle mie precedenti affermazioni e ho parlato di diverse questioni importanti in modo un po' più approfondito, rendendo l'argomento più comprensibile al grande pubblico. Prima di concludere il libro, però, vorrei far conoscere al lettore l'accoglienza riservata al mio primo libro inglese, così come alle altre mie pubblicazioni.

Copia della mia lettera indirizzata ai governanti e alle altre principali autorità del mondo

Per favore onorami accettando una copia gratuita del mio libro intitolato "Mangiare Crudo". Spero sinceramente che troverai possibile dedicare alcune delle tue preziose ore alla lettura del libro.

Considerando il cibo cotto come normale nutrimento umano, l'umanità nel suo insieme ha imboccato ciecamente la strada fatale verso l'annientamento.

L'adozione delle idee e delle proposte esposte nel libro
sarà del massimo beneficio per il benessere della vostra nazione.

Alcune copie ed estratti delle risposte ricevute:

Lettera di Sua Eccellenza il Sig. Amir Abbas Hoveyda, Primo Ministro della Persia:

Teheran, 18 ottobre 1965

Signor AT Hovanessian,

"Ho ricevuto la tua lettera e il libro che mi avevi spedito insieme ad essa.
Pur rammaricandomi del fatto che a causa dell'eccessiva pressione del lavoro fino a poco tempo fa non ho potuto trovare il tempo libero per leggere il tuo libro, ti ringrazio sentitamente per avermelo presentato."

(Firmato) AMIR ABBAS HOVEYDA, Primo Ministro.

***

Ambasciata americana, 29 giugno 1964.

Caro signor Aterhov:

La tua lettera del 28 marzo 1964, indirizzata al presidente Johnson, è stata ricevuta alla Casa Bianca, insieme alla copia allegata del tuo libro "RAW-EATING".

L'Ambasciata è stata incaricata di trasmettervi la lettera del Presidente apprezzamento per la tua premurosità nel fornirgli l'opportunità di vedere il tuo libro.

WALTER G. RAMSAY,

Assistente personale dell'Ambasciatore, Teheran.

***

Castello di Windsor, 27 aprile 1964

Caro signor Aterhov,

La Regina mi ha ordinato di ringraziarti per la tua lettera a The Principe di Galles e per la copia del libro che hai scritto.

Sua Maestà ha pensato che sia stato molto gentile da parte tua inviare questo libro a suo figlio, e devo inviarti i sinceri ringraziamenti della Regina.

MARY MORRISON, Castello di Windsor, dama di compagnia, Inghilterra.

***

Parigi, 29 AVR. 1964

Signore,

Le General de Gaulle a bien regu la platette que vous lui avez destinatario dell'aimablement.

Monsieur le President de la Republique mi ha incaricato di ricordarvi dell'intenzione che ci ha ispirato questo annuncio.

(Firma) Secretaire Particulier.

***

Mosca, 21 giugno 1964.

Caro signor Aterhov,

Confermo con ringraziamento il ricevimento del tuo libro 'RAW FOOD È IL PRINCIPIO DELLA NUTRIZIONE', che sto esaminando con interesse.

S. KURASHOV, ministro della sanità pubblica, urss.

***

Phnom-Penh, il 9 Janvier, 1965

Signore,

Ti ringrazio sinceramente per il tuo messaggio di 'RAW-EATING', non sei l'autore e sarai felice per le ricerche e le esperienze che ti aspettano durante l'alimentazione.

Avec tous mes incoraggiaments je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma hauteconsideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l'Etat du Cambogia.

***

Phnom-Penh, 11 agosto 1964.

Caro signor Aterhov,

Con immenso piacere ho ricevuto il tuo meraviglioso libro dal titolo 'MANGIARE CRUDO'. Il nome del libro mi suscita una profonda curiosità riguardo al suo contenuto.

Dopo aver letto il libro sono convinto di tutte le verità che hai scritto nel libro...

Il libro è così prezioso per me. Lo conservo come tuo ricordo indimenticabile.

Ora, posso chiedervi il permesso di tradurre questo libro nella lingua cambogiana in modo che offra il massimo beneficio alla mia nazione. Spero che la tua nuova scoperta di una nuova scienza possa dare una nuova svolta alla sopravvivenza dell'umanità nel suo insieme.

CHUON NATH JOTANNANO,

Il capo supremo dei monaci in Cambogia.

***

Phnom-Penh, il 25 luglio 1964.

Signore,

Nell'accusare di aver ricevuto il vostro manuale "RAW-EATING" che vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informato che ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

LA CASA BIANCA, 1 giugno 1964.

Caro signor Aterhov,

Grazie per avermi inviato una copia del tuo recente libro. sto guardando

mi riservo qualche ora libera quando avrò la possibilità di leggerlo
qualche dettaglio.

RICHARD W. REUTER, Assistente speciale del Presidente e Direttore, Food For Peace, USA

***

Lussemburgo, 13 maggio 1964.

Caro Signore,

Le Loro Altezze Reali La Granduchessa e il Granduca Ereditario del Lussemburgo, desiderano che accusi ricevuta della vostra gentile lettera del 23 marzo 1964, con la quale avete inviato loro il vostro libro "Mangiare Crudo".

Le Loro Altezze Reali sono state molto toccate da questa gentile attenzione e mi hanno incaricato di mandarvi. I loro migliori ringraziamenti. Leggeranno il tuo libro con grande interesse.

Maggiore Germain FRANTZ, aiutante di campo.

***

Taiwan, 18 agosto 1964.

Caro signor Hovannessian,

Ho letto con interesse la tua lettera del 12 maggio insieme al volume allegato su "Raw-Eating". È una raccomandazione molto stimolante che hai fatto per l'umanità nel suo complesso, e penso che meriti un'attenta analisi da parte di coloro che sono preoccupati per la salute nostra e delle generazioni future. Ti prego di accettare i miei sinceri ringraziamenti per la tua premurosità nell'inviarmi questo volume.

CHEN CHENG, Primo Ministro della Repubblica Cinese.

***

Teheran, 18 ottobre 1964.

Cher Signore,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informator d'avoir recu una lettera del Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilité d'envoyer au President Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aiable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Consigliere.

***

Transport House, Londra, 29 aprile 1964.

Caro signor Hovannessian,

È stato molto gentile da parte tua inviarmi una copia omaggio del tuo libro "RAW-EATING", coglierò la prima occasione per studiare i principi dietetici da te proposti.

AL WILLIAMS, Segretario Generale,

IL PARTITO LAVORATORE

***

Washington, 15 maggio 1964.

Caro signor Aterhov,

Grazie per la copia del tuo libro, Raw-Eating', che ho ricevuto di recente. Il suo contenuto è stato notato e apprezzo la tua premurosità nell'inviarlo.

JOHN M. BAILEY, Presidente, COMITATO NAZIONALE DEMOCRATICO.

***

Berna, 26 febbraio 1964.

Signore,

Accusiamo la ricezione e desideriamo ringraziarvi per una copia del vostro opuscolo intitolato:

Mangiare Crudo (un sondaggio generale). Ciascuno deve riconoscere le materie prime integrali del proprio corpo», che abbiamo letto con interesse.
Con i nostri complimenti,

SERVIZIO SANITARIO PUBBLICO FEDERALE SVIZZERO,

Il Capo del Controllo Alimentari, RUFFI.

***

Port-au-Prince, 16 luglio 1964.

Caro signor Aterhov,

Grazie mille per il tuo libro intitolato "Mangiare Crudo". Questo libro dovrà essere letto da cima a fondo perché ha affrontato un problema che andrà a beneficio del mio Paese in generale.

Spero che la tua raccomandazione nel libro soddisferà i requisiti esigenze di tutti e sarà il best seller quest'anno.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SEGRETARIO DEL STATO,

Repubblica d'Haiii.

***

Berlino, 4 giugno 1964.

Caro signor Aterhov,

Il Presidente della Repubblica Democratica Tedesca, Walter Ulbricht, esprime i suoi più sinceri ringraziamenti per l'opuscolo che gli avete inviato.

Come al solito, le tue affermazioni potrebbero essere criticate in dettaglio, in gran parte sicuramente è soprattutto una preoccupazione dello specialista: il medico, il nutrizionista, ecc. Tuttavia, siamo abbastanza d'accordo con te sul fatto che dovrebbe essere fatto ogni sforzo per realizzare un buon sistema di nutrizione.

Il Governo della Repubblica Democratica Tedesca, e soprattutto il Ministero della Sanità, prestano grande attenzione a questa questione. Per creare uno stile di vita sano qui si è recentemente formato un comitato il cui obiettivo è la divulgazione dei principi corretti dell'alimentazione.

HUTH, consigliere capo della Cancelleria di Stato.

***

L'Avana, 24 agosto 1964.

Stima medico:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

Dott. JOSE R. MACHADO' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

La Paz (Bolivia), 10 luglio 1964.

Grazie mille per la copia gratuita del tuo libro su 'Raw Eating'. Non l'ho ancora letto fino in fondo e ho ripercorso solo alcuni capitoli. Le idee che esprimi in essi sono stimolanti anche se controverse. Non sono ancora in grado di commentarli, ma voglio informarti dell'accoglienza che ha avuto il tuo libro e dell'interesse che ha suscitato in me.

Dott. GUILLERMO JAUREGUI G. Ministro della Sanità Pubblica.

***

Belgrado, 20 aprile 1964.

La ringrazio per avermi inviato in omaggio la copia del suo libro dal titolo 'RAW-EATING', che susciterà sicuramente molto interesse tra chi si occupa dei problemi di una corretta alimentazione.

MOMA MARKOVICH , Segretario federale per la sanità e le politiche social

***

Sono arrivate anche lettere di incoraggiamento e gratitudine dalle seguenti personalità:

La regina dei Paesi Bassi; il re di Danimarca; il re di Svezia; il re del Belgio; Antonio Segni, Presidente della Repubblica Italiana; Adolf Scharf, presidente dell'Austria; Fransico Orllch, Presidente della Costa Rica; S. Radhakrishnan, Presidente dell'India; de Lisle, governatore generale dell'Australia; Urho Kekkonen, Presidente della Finlandia; Eamon de Valera, Presidente dell'Irlanda; Dott. P. Van de Calseyde Direttore dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, Copenaghen, Danimarca; Miss la Marsh, Ministro della sanità e del welfare nazionale, Canada; CH. Shapirah, Ministro degli Interni, Israele; Alfonso Ponce Archila, Ministro della Sanità, Guatemala; Abbé Retta, Ministro della Sanità Pubblica, Etiopia; Yuichi Saito, Direttore dei collegamenti, Ministero della Salute e

Benessere, Tokio; Shri Mohanlal Vyas, Ministro della Sanità e del Lavoro, Gujarat, India; MacEntee, Ministro della Sanità, Irlanda; Marga AM Klompe, Ministro della Sanità, Paesi Bassi; Giorgio Borg Olivier, Primo Ministro di Malta; Gudrun Sanz e Elsie Waerndt, Fondazione Nobel, Svezia; J. Grimond, fondatore del Partito Liberale di Londra; Pierre Werner, primo ministro del Lussemburgo; Sean F Lemass, Primo Ministro irlandese; Robert G. Menzies, Primo Ministro dell'Australia; Mehdi Nawaz Jung, governatore del Gujarat, India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, governatore di Madras, India; SK Patil, Ministro dell'Alimentazione e dell'Agricoltura, India; PC Sen, Primo Ministro del Bengala Occidentale, India; William Gopallawa, governatore generale di Ceylon; Lester Pearson, Primo Ministro del Canada; Sampurnanand, governatore del Rajastan, India; Shri Partap Singh Kairon, Primo Ministro del Punjab, India; Robert Fraser, Autorità televisiva indipendente, Londra: Mr.

Sarnoff, presidente della National Broadcasting Company, New York, e così via SU...

Sono state inviate lettere a molti paesi ma, come avrete notato, alcune e-mail sono state inviate a politici di paesi più deboli con più fame, povertà e altri problemi a causa delle loro politiche false, pericolose e contrarie alla libertà, quindi se cambiano il loro modo di fare e aiutare la loro gente, allora potranno diventare una nazione sviluppata, ricca e pacifica. Il Veganismo Crudo è per loro la chiave se vogliono cambiare strada.

Il seguente avviso è stato pubblicato nell'organo ufficiale della Vegan Society, Gran Bretagna (settembre 1964): "La tragica perdita del figlio di 10 anni e della figlia di 14 anni a causa di quella che ha conosciuto come un'alimentazione innaturale, ha fatto sì che Arshavir Ter Hovannessian facesse uno studio approfondito sulla dieta: il risultato è in "RAW-EATING", un opuscolo (7/2g) che siamo lieti di aver ricevuto da Teheran.

In modo convincente distrugge quasi tutte le nostre idee preconcette riguardo alla dieta, e anche i vegani, con i loro cibi cotti, potrebbero sentirsi un po' scossi.

Non c'è alcuna sciocchezza riguardo alle vitamine sintetiche e forse, con la sua schietta adesione al cibo crudo, potrebbe aver mostrato la strada per aggirare lo spauracchio della vitamina B12 e di altre vitamine "essenziali".

Non possiamo fornire le sue argomentazioni, ma in sua figlia, di sei anni Anahit, che non ha mai consumato un solo boccone di cibo cotto o degenerato in vita sua, è una prova lampante dell'efficacia della dieta che ha sviluppato, e che citiamo qui..."

Si stampa poi integralmente l'appendice riportata alla fine del libro, così come la foto di Anahit.

***

Wilmslow, 20 aprile 1964:

Grazie mille per la gentilezza nell'inviarci una copia di Raw-Eating'. Sono sicuro che l'idea sia fondamentalmente valida e che conosciamo le immense qualità curative di una dieta a base di cibi crudi.

Se vuoi mandami una fotografia della tua adorabile figlia Anahit (come sul retro della copertina), sarò lieto di pubblicarlo su THE BRITISH VEGETARIAN entro la fine dell'anno insieme all'appendice del tuo libro.

GEOFFREY L. RUDD, Segretario e redattore, LA SOCIETÀ VEGETARIANA

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Inghilterra.

***

Malaga, 28 maggio 1965.

Caro amico,

Per favore mandaci subito una dozzina di copie del tuo eccellente libro sul "Mangiare Crudo". Invieremo il pagamento tempestivamente al momento della fatturazione, alle tariffe di rivendita. Quest'autunno faremo un giro di conferenze in Inghilterra e Galles e speriamo di utilizzare il libro con profitto lì.

H. JAY DINSHAH, Presidente, LA SOCIETÀ VEGANA AMERICANA, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, Stati Uniti

***

Il figlio del defunto dottor Bircher-Benner, il dottor Ralph Bircher, inserì un articolo di fondo di sei pagine su DER WENDEPUNKT, l'organo della Clinica Bircher-Benner a Zurigo (maggio 1964), sotto il titolo di "Alles-oder-nichts-Lehren fibre Ernahrung" (Dottrina Tutto o Niente della Alimentazione), che grosso modo si può così riassumere:

"In due angoli diversi del mondo, due completamente opposti sono state avanzate dottrine sulla nutrizione. In California, uno sperimentatore di nome Wirnitz ha creato una polvere nutrizionale quasi insapore da una miscela di 48 sostanze chimiche. Con questo "cibo" artificiale conduce esperimenti su 18 detenuti e, senza attendere i risultati, spiega volentieri ai giornalisti la prospettiva in modo troppo prematuro."
Dopo aver parlato ancora un po' delle assurdità di quel cosiddetto scienziato, il recensore continua ; D'altro canto abbiamo sul nostro tavolo un piccolo libro con un insegnamento sull'alimentazione totalmente opposto, che rappresenta una posizione 'Tutto o Niente': Aterhov/Raw-Eating. La pubblicazione è dotata di solide argomentazioni, è scritta in ottimo inglese ed è un riassunto di due enormi volumi armeni.
In esso si percepisce la presenza del figlio dell'antica e alta cultura Ariana. Con non poca sicurezza in se stesso... egli rappresenta il puro nutrimento vegetale come l'alimento più naturale e l'unico giusto per l'essere umano, e nella nostra epoca alla ricerca di compromessi lo fa con un'assolutezza così fresca, addirittura sovrumana, che con ogni probabilità pagherebbe per tradurre quel libricino in tedesco."

Dopo aver ricapitolato uno per uno i punti essenziali delle mie concezioni, chi scrive menziona alcuni fatti scientifici che parlano a mio favore;

"Già quarant'anni fa Walter Sommer si chiedeva perché Bircher-Benner non fosse arrivato al punto di dichiarare il cibo crudo l'unico nutrimento per l'uomo. A favore di Aterhov sta il fatto che secondo le ultime indagini (Reader's Digest, gennaio, 1964)

l'uomo vive effettivamente da un milione e mezzo di anni di nutrimento vegetale crudo (quasi puro) e così, si può supporre, ha raggiunto il suo più alto sviluppo naturale. A favore di Aterhov ci sono la sorprendente consapevolezza dell'attuale squilibrio tra nutrienti e vitamine, la "fame stimolata", il "periodo di latenza (Dammerungszone) nella cattiva salute", il ruolo del "terreno" nelle malattie infettive, la grande economia del metabolismo durante l'alimentazione delle verdure fresche, la superiorità biologica delle proteine vegetali, soprattutto negli alimenti crudi, l'integrità dei nutrimenti, che non deve mai essere turbata, e la prospettiva di tale alimentazione di fronte alla scarsità mondiale di generi alimentari. "

Secondo il recensore, gli uomini ondeggiano tra questi due poli estremi. Secondo lui sarebbe forse giusto "non restare mai nel mezzo". E consiglia al lettore di stare molto più vicino ad Aterhov che a Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 febbraio 1964.

Caro Signore,

Grazie per aver visto il tuo libro Raw-Eating'. Se conosci la nostra lista di pubblicazioni ti renderai conto che siamo pienamente d'accordo con la tua premessa fondamentale. Siamo in completa sintonia con il tuo punto di vista e inevitabilmente, alla luce delle attività di questa Società, concordiamo con le tue conclusioni.

Ci piace il tuo approccio al tema dell'alimentazione per i bambini. È molto buono davvero. È proprio vero che il gusto naturale del bambino piccolo per la frutta cruda deve essere deliberatamente deviato a favore dei cibi cotti. E ammiriamo la trattazione esauriente dell'argomento, perché nello spazio di 53 pagine hai sicuramente portato tutti gli argomenti a favore, sia dal punto di vista di una vita sana, sia dal punto di vista del superamento e/o della prevenzione delle malattie, e dell'assunzione in considerazione il

implicazioni mediche ed economiche, toccando anche il risultato etico per il mondo nel suo complesso.

...Sfortunatamente gli aspiranti benefattori dell'umanità non ricevono acclamazioni e altre ricompense (materiali) a meno che non lavorino attraverso "l'establishment". Altrimenti cosa non si potrebbe fare con anche solo un decimo delle centinaia di migliaia di sterline donate per la "ricerca" da scienziati che molto spesso dopo un po' tirano solo vuoti, anche se i risultati non hanno effettivamente causato danni?

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Inghilterra.

***

Messico, DF 23 aprile 1964.

Caro signor Hovannessian:

Abbiamo appena ricevuto il tuo libro RAW-EATING' e solo in a intravedendomi, mi rendo conto che è piuttosto interessante e che stai facendo davvero un bel lavoro cercando di convincere la gente che la cosa migliore è seguire la natura senza le assurde modifiche che l'umanità ha apportato ad essa.

L'Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Direttore generale. INTER - ASSN AMERICANA. DI INGEGNERIA SANITARIA, Alfonso Herrera, 11-103, Messico 4, DF

***

Casa degli Amici, 13 aprile 1964.

Il tuo libro sul consumo crudo è arrivato al Friends Service Council e mi ha interessato leggerlo. Lo invierò alla Library of Friends Vegetarian Society, dove spero che possa essere utile ad altri.
Grazie per l'ottimo lavoro che hai svolto scrivendo e vivendo in modo semplice con cibi crudi e naturali. Mi sembra un segno di speranza per l'alimentazione del mondo e per la pace sulla terra. ci credo

dovrebbe renderci più sensibili alla luce spirituale. Al momento sono "vegano" (vegetariano, non prendo uova, latte, miele, ecc.), quindi apprezzo i tuoi suggerimenti e sono grato che sempre più persone lo considerino un giusto modo di vivere. Ora ci sono varie società, organizzazioni umanitarie che sono vegetariane e amanti della pace, e queste dovrebbero aiutare verso l'unità del mondo.

QUEENIE DAWE, Casa degli amici, Euston Road. Londra, NWI

***

Israele, 22 gennaio 1965.

Caro Signore,

Dopo aver letto il tuo libro Raw-Eating', vorremmo leggere gli altri tuoi libri in inglese... Se solo le persone pensassero e capissero che possono essere più sane e più felici senza tutta la spazzatura che introducono nel loro corpo! Sei un profeta del nostro tempo.

M. NEZAH, Dott. di Naturopatia, Pres. Israele Naturopatia assn.
Tenuta Nezah, Mishmar Hashiv'a, Israele.

***

Caro Signore:

Ho letto il tuo libro Raw-Eating' e mi è piaciuto molto. È molto interessante sotto tutti gli aspetti, perché il cibo deve essere mangiato così come la natura lo produce.

I tuoi punti fondamentali sono gli stessi che ho sostenuto nei miei libri e nei miei scritti, molto tempo fa... Vorrei tradurli in spagnolo, se accetti l'idea. Se non ti dispiace, mandamene una copia per me. Ne sto facendo una recensione per una rivista spagnola: Bionomia, pubblicata a Madrid, Spagna...

A. Severon, Dott. di Naturopatia, Colunga, La Riera, Spagna.

***

Boston, 5 luglio 1966.

Saluti signor Aterhov:

In allegato troverai dieci dollari per sette dei tuoi opuscoli intitolati Raw-Eating'. Ciò lascerà un saldo di tre dollari per coprire il costo di spedizione del maggior numero possibile di bollettini n. 1.

Siamo molto interessati al vostro bollettino n. 1 perché è nostra intenzione inviarne una copia alle tante persone che ci scrivono riguardo ai loro problemi di salute. Siamo certi che sarà una benedizione per molte persone.

Apprezzeremo se ci concederete il permesso di fare copie ciclostilate del vostro bollettino n. 1 poiché, ovviamente, non prenderemo in considerazione l'idea di farlo senza il vostro permesso. Se verrà data l'autorizzazione, non aggiungeremo né toglieremo una sola parola. Siamo un'organizzazione senza scopo di lucro e desideriamo sinceramente aiutare l'umanità sofferente a ritrovare la salute che la natura intendeva che avessimo. Siamo convinti che anche voi siate motivati dallo stesso desiderio.

Spero che, caro signor Aterhov, presterai la tua attenzione personale e mi lascerai avere tue notizie per posta aerea non appena ti sarà conveniente farlo. Apprezzeremo moltissimo anche se allegherai alcuni dei tuoi bollettini n. 1 alla tua lettera di posta aerea."

Fondatore, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Organizzata nel 1908 come «Società di ricerca fondamentale» da Nicola Tesla, Thomas Edison e Francis Richards. ANN WIGMORE, DD Presidente esecutivo, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23 giugno 1966.

Mio caro Fratello:

Lo scrittore è recentemente entrato in possesso del tuo libro illuminante e scritto con abilità, intitolato Raw-Eating', e ne ha apprezzato moltissimo la lettura. Egli desidera porgervi le sue sincere congratulazioni per questa sapiente presentazione, e in particolare per il vostro coraggioso sostegno e sostegno al consumo di cibi naturali e crudi.

Questa procedura dietetica è stata a lungo seguita con convinzione, infatti, quando era impegnato nella produzione di strumenti terapeutici elettromagnetici, scrisse diverse diete per medici e infermieri circa 40 anni fa o nel 1926, che raccomandavano una predominanza di cibi "crudi" alimenti nella dieta quotidiana...

Lo scrittore condusse anche lunghe ricerche nel campo delle emanazioni e delle radiazioni elettromagnetiche, e più tardi nei temi vitali della chimica agricola, coinvolgendo requisiti non solo quantitativi, ma qualitativi per soddisfare le allarmanti esigenze dell'umanità di oggi...

Prima di procedere oltre, possiamo chiederti se c'è qualcuno dei tuoi precedenti i volumi sono stati scritti in inglese? Si osserva che uno di essi è stato pubblicato in armeno. Se è così, lo scrittore vorrebbe studiare lo stesso in modo da accertare un livello più completo di comprensione del tuo stimato lavoro umanitario.

A titolo esplicativo, si può affermare che lo scrittore ha dedicato tempo e sforzi considerevoli per il completamento di un trattato completo, che sta per concludersi, intitolato "La salvezza soprasensibile dell'uomo", che tratta davvero un argomento profondo...

Prima di concludere questa missiva, può lo scrittore affermare che il suo libro è un prezioso contributo all'umanità e merita una lettura e uno studio diffusi? L'uomo non riesce a riconoscere che la vita vegetale è l'unica fabbrica di cibo soddisfacente, e che né l'animale né lui stesso possono esistere senza la pianta, per creare e fornire in forma assimilabile i minerali e le essenze vitali in uno stato organico per il suo sostentamento. Sembra che lo consideri ancora

'grezzo' significa non raffinato, rozzo, inadatto e impreparato al suo utilizzo o al suo godimento...

Come scrisse diversi decenni fa il grande dottor Alexis Carrel: «Gli uomini non possono seguire la civiltà moderna lungo il suo corso attuale, perché stanno degenerando. Sono rimasti affascinati dalla bellezza delle scienze della materia inerte. Non hanno capito che il loro corpo e la loro coscienza sono soggetti a leggi naturali, più oscure ma altrettanto inesorabili di quelle del mondo siderale (astrale). Né hanno capito che non possono trasgredire queste leggi senza essere puniti. Devono quindi apprendere le necessarie relazioni dell'universo cosmico, dei loro simili e del loro io interiore, ma anche quelle dei loro tessuti e della loro mente. Se dovesse degenerare, la bellezza della civiltà e perfino la grandezza dell'universo fisico svanirebbero.' Il dottor Carrel allude spesso al fatto che la costruzione di sempre più grandi ospedali non supera la necessità di affrontare le cause piuttosto che occuparsi continuamente solo degli effetti.

Abbiamo quindi molto da fare per educare l'umanità e ritornare ai fondamenti naturali, al buon senso e all'adempimento dei nostri doveri e responsabilità.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, California, Stati Uniti

***

Allegany, New York, 28 ottobre 1966.

Caro signor Aterhov,

Uno dei tuoi libri "Raw-Eating" è arrivato nelle mie mani e lo sono molto colpito dal suo contenuto; tanto che ho adottato il regime del Raw Eating. Ho una fattoria qui dove coltivo frutta, noci e verdure in modo biologico e sono interessato ad aiutare gli altri attraverso il consumo crudo a raggiungere una salute perfetta; quindi con questo in mente ti invio un assegno circolare di $ 20,00 per coprire il pagamento di 30 copie di

il tuo libro. Apprezzerei anche diverse copie del vostro bollettino n. 1 da distribuire ai miei amici...

Farò tutto il possibile per promuovere il tuo libro in questo paese poiché mi ha aiutato a trovare un buon modo per raggiungere la vera salute. Ho un grande seguito qui negli Stati Uniti e mi dedico alla causa della BUONA SALUTE attraverso un'alimentazione e una vita corrette. Sono membro dell'American Natural Hygiene Society. Intendo continuare a diffondere il vangelo del "mangiare crudo" attraverso il tuo libro e credo che ciò porterà molti più ordini in quantità maggiori per il tuo libro. Ho una bellissima fattoria qui e, se venissi in questo paese, sei il benvenuto e resta mio ospite.

Signor AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Presidente di I BUONI RAGAZZI DEL MONDO *"Pace: Buona Volontà verso gli Uomini"*

***

Prati di Dan, 1 settembre 1966:

Caro amico, sono vegano e crudista, predico e insegno questo. Ho trovato il tuo bollettino n. 1 nel Mount Zion Reporter e l'ho ritagliato e fatto una ristampa per distribuirlo gratuitamente... Ti ho calpestato i piedi facendo questo senza chiedertelo, e mi dai il diritto di stampare? altri di questi da regalare gratuitamente al mio amico malato?... Ho un prezioso libro "Nature The Healer" di John T. Richter, ma ho bisogno di vedere cosa dici. Per favore mandami 'Mangiare Crudo', e se questo è uguale alla Natura Il Guaritore, avrò bisogno di molti di loro da dare ai miei simili. Sono anche uno scrittore di volantini, ma non sono un medico...

11 dicembre 1966:

Sono stato più che felice di ricevere i libri insieme alla tua bella lettera... Amico, penso che il tuo libro sia il migliore; Ne stavo cercando uno più piccolo di Nature The Healer. Non c'è lavoro migliore che illuminare le persone sul valore del cibo crudo. Penso che il tuo libro soddisfi le mie esigenze adesso, tanto quanto il libro più grande, e faccia emergere anche più cose buone. Sì, posso usare i libri che hai inviato... me ne servono altri tuoi

libri. Sto andando in viaggio missionario in Florida e mi servirebbero molti dei tuoi libri in questo tour. Il mio obiettivo è diffondere il consumo crudo in questa forma e sono anche chiamato a prendere in carico alcuni casi per farli seguire a una dieta cruda. In questo momento una signora giace in punto di morte, quasi data per morta dai medici. Mi sta implorando di aiutarla a mettersi a dieta, spero di farlo presto...

Sig.ra IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Virginia USA

***

Israele, 22 agosto 1966:

Molto caro signor Aterhov. È con grande piacere che oggi ho finito di leggere il tuo eccellente libro RAW-EATING'. Se un giorno l'umanità capirà l'importanza del cibo naturale, questo sarà l'inizio di una nuova era nella storia della vita umana; sarà semplicemente il PARADISO.

Con il tuo permesso, permettimi di presentarmi. Mi chiamo Joseph Razon, ho 43 anni, sono arrivato in Israele tre anni fa e lavoro come medico presso la Kupat Holim Medical Organization. Non mi sento felice nel mio lavoro quotidiano di routine, perché sono obbligato a prescrivere farmaci (veleni). Anche se cerco di prescriverne la minor quantità possibile (primum non nocere), non sono soddisfatto della mia pratica di spacciatore di veleno! Devo lavorare perché sono un uomo sposato! Mia moglie è di Teheran... Dopo aver letto il tuo libro, ho pensato di scriverti chiedendoti se potevi inviarci della letteratura in lingua persiana per mia moglie. Sono sicuro che se legge del cibo naturale e dei suoi effetti sull'organismo umano, non oserà nutrire nostro figlio (stiamo aspettando un bambino) con elementi morti!

Vorrei darvi alcuni dettagli sulle mie attività a Istanbul qualche anno fa. Ero il segretario generale della "Società vegetariana-igienista turca" ed ero uno dei membri più attivi del movimento. Lì le organizzazioni mediche e l'industria chimica vedevano un pericolo nel nostro movimento vegetariano a causa dei loro veleni e come ebreo ero il punto più debole che trovarono facile da distruggere. Essi

ha fatto molto male alla mia persona e sono stato costretto a lasciare per sempre il paese in cui sono nato, dove avevo studiato e di cui amavo la gente. Ma dovevo venire in Israele. Fortunatamente qui possiamo parlare e scrivere liberamente di vegetarismo e vita naturale. Ci sono più di 20 medici naturopati e abbiamo anche un villaggio di vegetariani, AMIRIM, vicino alla città SATAD nelle montagne Galil!

Una settimana fa ho visitato questo posto per la seconda volta, mi sentivo felice e volevo restare e vivere lì. Ma prima di tutto devo convincere mia moglie. Per favore, ti prego di mandarmi della letteratura in persiano sull'argomento.

È stato un piacere guardare la foto di ANAHIT, così affascinante e salutare. Si può sentire la sua salute semplicemente guardando la sua foto.

12 novembre 1966:

È stato un vero piacere ricevere il tuo interessantissimo libretto Raw-Eating' nella sua versione persiana. Ti sono grato e spero che mia moglie capisca meglio l'argomento. Spero anche che mio figlio sia esente dai danni del cibo cotto e innaturale!... Nonostante il mio lavoro nell'organizzazione medica, mi prendo cura delle persone che vogliono seguire uno stile di vita igienico. Quando ero in Turchia mi prendevo cura dei miei pazienti come un igienista naturale. Ora in Israele devo prima guadagnarmi da vivere, quindi devo lavorare nell'organizzazione medica.

Prima o poi dovrò lavorare solo nel campo senza farmaci. Ma senza un centro di cura questo non sarà abbastanza soddisfacente, quindi insieme ad alcuni medici naturopati stiamo cercando persone disposte ad aiutarci! Spero che nel prossimo futuro vi dirò di più a riguardo.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israele

***

Baldwin Park, California, 14 aprile 1966.

Caro amico:

Mi ha fatto piacere vedere il tuo articolo sul consumo crudo nel 'Mount Zion Reporter' di Gerusalemme, Israele. L'editore è mio fratello. Sono felice che tu abbia parlato del tuo libro sul suo giornale. Sono molto interessato ad avere più letteratura sul cibo crudo, quindi mando il mio ordine, il primo, poiché intendo diffondere questa verità tanto necessaria.

20 giugno 1966.

Ho ricevuto i tuoi preziosi libri. Sono proprio ciò di cui ho bisogno... che apprezzo moltissimo i libri, e spero che molte persone in diverse nazioni li trovino, come ho avuto la fortuna di farlo...

13 novembre 1966. Sono felice di poter ora ordinare altri tuoi libri, Raw-Eating'. Sono ciò di cui le persone hanno bisogno. Avrei voluto inviare quest'ordine molto prima, ma ho aspettato di poter risparmiare i soldi. Penso che la prossima volta potrò ordinare prima, dato che ho sistemato alcune cose... Vivo da solo, avrò 89 anni il 5 febbraio 1967, quindi non posso uscire con i libri e venderli come un giovane potrebbe. Scrivo il mio nome e indirizzo sui libri e li presto a chi li leggerà. Voglio che i libri si spostino in giro, quindi non posso darli in giro per la casa di qualcuno... Ho cercato di seguire il metodo alimentare naturale come meglio sapevo per quasi tutti i

ultimi due anni. Ho lavorato nel mio giardino tutta questa mattinata e non sono stanca...

ORAF. CARPENTER, California, Stati Uniti

***

Alberta, 9 aprile 1966.

Caro Signore,

Sono un lettore di "Mount Zion Reporter" e sono interessato all'articolo "Valore del cibo crudo". Ho 75 anni GIOVANE e naturalmente vorrei beneficiare delle qualità della dieta crudista. In passato sono stato un atleta, ma mi sono dedicato alle diete a base di cibi cotti.

Il problema è ottenere il tipo corretto di frutta e verdura, senza iniezioni di minerali, qui in Canada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canada.

***

Swansea, 1 marzo 1964.

Caro signor Aterhov,

All'inizio di gennaio, mentre guardavo il programma 'TONIGHT' davanti al televisore, sono rimasto elettrizzato guardando il tuo libro e sentendone leggere alcuni estratti. Ci tenevo moltissimo ad avere una copia del tuo libro. Così ho scritto alla BBC per i dettagli necessari sull'editore, ecc. Purtroppo, alla fine, sono stato informato che non è disponibile in questo paese. Tuttavia mi hanno inviato l'unico indirizzo che avevano, quindi ho deciso di scriverti anche solo per ringraziarti e augurarti ogni successo nella diffusione del tuo messaggio. Sono d'accordo, con fervore, che la dipendenza dal cibo è il più dannoso di tutti i vizi. Che mondo diverso potrebbe essere questo, se l'umanità cambiasse le sue abitudini alimentari come suggerito nel tuo libro. Il tuo esempio è il più alto sforzo per il bene umano nel mondo di oggi. Salute a te, il supremo Profeta di questa epoca...

29 aprile 1964. Che giornata felice è stata mercoledì scorso quando sono arrivati il tuo libro e la tua lettera. Mi ha assorbito e talvolta mi ha sorpreso. Soprattutto, mi ha illuminato e ispirato di nuovo. Fin da bambino, quando imparavo a memoria diverse citazioni alla scuola domenicale, ho cercato la VERITÀ. ("E conoscerete la verità e la verità vi renderà liberi"). La ricerca mi ha portato attraverso diverse chiese, al Razionalismo, poi al Vegetarianismo con la Riforma Alimentare e la Cura della Natura e, infine, alla Teosofia con l'unica spiegazione accettabile (per me) dei problemi della vita: Karma e Reincarnazione. Che lungo viaggio è stato. E qui, finalmente, guardando il tuo libro, sento che "QUESTO È". Grazie per questo regalo così meraviglioso, e fai tesoro anche della tua lettera...

3 febbraio 1966. È stata una grande gioia risentirti e poterti sentire di nuovo apprendi dal tuo volantino i tanti successi ottenuti da coloro che seguono il tuo esempio... Ti interesserà conoscere mio nipote. Ebbe un esaurimento nervoso nel 1964 e fu ricoverato in un ospedale psichiatrico per un breve periodo. Subito dopo essere uscito, sono riuscito a mandargli una copia del tuo libro... Ha iniziato a mangiare crudo come un'anatra nell'acqua, e ha avuto una guarigione meravigliosa. Ha cambiato tutta la sua visione e la sua personalità, e ora sta facendo buoni progressi nei suoi studi. È uno studente d'arte all'Università di Manchester.

Sig.ra Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Inghilterra.

***

Mare del Sud, 20 febbraio 1964.

Caro Signore,

Le sarei grato se mi fornisse dettagli su come ottenerlo il libro intitolato 'RAW- EATING' di ATERHOV. La British Broadcasting Corporation di Londra mi ha dato il tuo indirizzo poiché mi ha informato che il libro non era disponibile in inglese. Mi piacerebbe moltissimo averne una copia.

19 marzo 1964. Mille grazie per il tuo libro sul mangiare crudo che ho ricevuto giovedì scorso, 12 marzo. Il contenuto del tuo libro è stato davvero una rivelazione per me, il libro più meraviglioso che abbia mai letto sui bisogni e le esigenze dell'essere umano. Ho anche pensato a quanto fosse sincero e commovente il tema del libro in tutto. Apprezzo la durata dello studio e il tempo che deve essere stato dedicato allo sforzo di ideazione e preparazione del libro. Questa è una pessima espressione di ciò che penso veramente al riguardo e farò del mio meglio per interessare altre persone, ma non sarà un compito facile sapere cosa sono le persone e quanto sono riluttanti a cambiare le loro abitudini, soprattutto alimentari. quelli. Tuttavia farò del mio meglio per convincerli e convincerli a mandare a prendere il tuo libro... Se sei interessato ti farò sapere di tanto in tanto come vanno le cose...

Sig.ra VM Snelling, 26 Victoria Road. Southsea, Hants, Inghilterra.

***

Santa Rosa, 27 novembre 1964.

Caro Signore,

Ho avuto il piacere di leggere il tuo libro, "Raw-Eating", e mi piacerebbe moltissimo averne uno anch'io. Dopo averne discusso con due dei miei amici, anche loro sono interessati a prenderne uno, quindi allego un vaglia di $ 4,50 per tre libri... Sono molto ansioso di ricevere questi libri... Sono un al 100% "cibo crudo" e sto diffondendo la buona parola tra coloro che sono interessati. I cibi crudi mi hanno salvato la vita.

21 gennaio 1965:

Al ricevimento di 15 copie di 'Raw-Eating' con fattura allegata che richiede la somma di $ 10,00, allego un assegno circolare... più altri $ 10,00 per altre 15 copie di Raw-Eating.' "Apprezzo davvero l'opportunità di aiutare le persone a comprendere la necessità di mangiare cibi crudi, attraverso questo tuo grande lavoro. Grazie.

2 febbraio 1965:

Una copia della rivista "Let's Live" è tua per leggere quella di Martin Reinecke articolo, "Avventure nei cibi crudi".

Il numero di questo mese contiene la mia lettera in cui racconta come io e mio marito abbiamo iniziato a mangiare cibi crudi al 100%. Ne siamo molto entusiasti e continueremo ad aiutare Martin a promuovere questo modo di mangiare, per quanto possibile.

Il tuo libro, "Raw-Eating", è semplicemente fantastico. Ne sono così felice distribuirlo tra le persone che cercano questa conoscenza. È vero che al momento sono pochissimi, ma credo che col tempo la comprensione arriverà a molti. Lavorare in silenzio con chi è disposto ad ascoltare è molto soddisfacente.

6 maggio 1965:

Ho ricevuto la tua lettera in cui richiedevi i numeri arretrati di "Let's Live", ma io mi dispiace che il negozio di alimenti naturali abbia venduto tutte le copie. Ti invio il numero di maggio e continuerò a inviare i numeri successivi a meno che tu non voglia sottoscrivere un abbonamento.

Ho inviato una copia della tua lettera a Martin Reinecke per la correzione del suo articolo di febbraio come suggerito.

Sarò interessato ad avere una copia del tuo secondo volume quando sarà completo. Ho avuto un buon successo nella vendita del tuo primo volume e vorrò tenerne un po' a portata di mano.

Sig.ra Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, Stati Uniti

***

Venezia, California, 29 settembre 1964.

Caro signor Aterhov,

Grazie mille per le due copie del tuo libro "Raw-Eating", mi è piaciuto moltissimo leggerlo.

Ho smesso di mangiare cibi cotti cinque mesi fa. Ho 31 anni e mi sento molto bene. A giorni alterni corro per 2-5 miglia sulla spiaggia, nuoto, faccio escursioni in montagna. Tre settimane fa ho scalato il Monte Withney in un giorno. Il viaggio di andata e ritorno è di 26 miglia e la montagna stessa è alta oltre 14.500 piedi. La mia frequenza cardiaca è 58-60. Tutto questo vi dico per farvi sapere che il cibo crudo è la risposta a tutte le sofferenze dell'umanità.

Potrei essere molto interessato a vendere il tuo libro negli Stati Uniti (e forse in Canada). Per favore fatemi sapere quanto chiedete per 500 o 1.000 copie...

6 febbraio 1966:

Mia moglie ed io consumiamo cibi crudi al 100% ormai da quasi due anni dieta con i migliori risultati. In allegato ti invio un articolo, scritto da Shirley, mia moglie, e pubblicato sulla rivista "LET'S LIVE", luglio 1965. Ti permettiamo di utilizzare questo articolo e le immagini allegate.
Una delle foto è quella di un nostro carissimo amico crudista. Lotta con i leoni (africani) a mani nude, e questi leoni hanno tutti i denti e gli artigli. MICKEY SOLOMON è il suo nome.

Non ci siamo mai sentiti così bene in vita nostra da quando mangiamo il cibo crudo. Il tuo libro è il miglior libro che possediamo sui cibi crudi e lo leggiamo spesso. Vorremmo diffondere la verità sul crudismo... Pensiamo che il tuo meraviglioso libro dovrebbe essere reso disponibile a molte persone.
In allegato c'è un vaglia postale di $ 20,00...

Sig.ra Shirley e Sig. Thorwald Boie, 1015 Venice Boulevard. Venezia, ca.

STATI UNITI D'AMERICA.

***

Columbia, Carolina del Sud 7 gennaio 1965:

Mi è piaciuto molto un articolo sul tuo opuscolo RAW-EATING' in Let's Live Magazine - dicembre 1964. Ho scritto all'autore, Martin J.
Fritz, e mi ha consigliato di scrivere al British Vegetarian Magazine e loro mi hanno dato il tuo indirizzo...

SIG.RA. IRENE GOLEMON, USA A

***

Estratto da una lettera scritta da un signore ad Abadan, dopo aver letto il mio libro persiano:

Abadan, 25 luglio 1965:

Caro signor Aterhov,

Il tuo piccolo libretto ha prodotto un grande cambiamento nella mia mentalità, tanto che mi considero già un mangiatore di cibi crudi. Non lo so

come ringraziarti. Non è esagerato dire che ti devo la vita.
Tu sei il Gesù del nostro tempo, che dai la vita ai malati e ai mezzi morti, e che dolce vita!... Mi sembra incredibile che si possa leggere il tuo libro e non cambiare modo di vivere.

SADARAT, Abadan,Persia.

***

In seguito alla pubblicazione del mio grande volume in armeno, raw-il mangiare ha guadagnato un notevole seguito in Armenia.

Erevan, 24 marzo 1961.

Caro signor Hovannessian,

La Biblioteca Centrale dell'Accademia delle Scienze dell'Armenia ha ricevuto con ringraziamento il primo volume della tua opera intitolata Raw-Eating. Per soddisfare le richieste dei nostri numerosi lettori per la vostra opera intitolata "Raw Eating", vi preghiamo di inviarci cinque copie del primo volume, in considerazione del fatto che le due copie già inviate sono sempre in circolazione e si registrano notevoli ritardi nella consegna. soddisfare le richieste di un gran numero di lettori."

L'ACCADEMIA DELLE SCIENZE DELL'ARMENIA,
H.MECHERIAN, Direttore della Sezione Completa.

***

Erevan, 20 novembre 1961.

Caro signor Hovannessian,

Abbiamo ricevuto dieci copie del primo volume della tua opera intitolato "Raw-Eating", presentato alla nostra biblioteca, per il quale esprimiamo la nostra sincera gratitudine.

Erevan, 16 giugno 1965:

La Direzione della Biblioteca di Stato dell'Armenia desidera esprimere la sua sincera gratitudine per le sei copie del tuo libro intitolato "Lungo i sentieri del mangiare crudo", che hai donato alla Biblioteca.

Il numero di persone interessate al consumo crudo sta gradualmente aumentando e molti di loro desiderano avere i tuoi libri. Potresti lasciarci qualche altra copia delle tue pubblicazioni?

IL MINISTERO DELLA CULTURA, ARMENIA,

AM MIASNIKIAN BIBLIOTECA STATALE DELLA REPUBBLICA,

ARAZI TIRABIAN, Direttore.

***

Successivamente ho spesso inviato dalle venti alle trenta copie dei miei libri a questa biblioteca, senza aspettarsi alcuna restituzione o ricompensa. Purtroppo, a causa dei problemi e delle limitazioni imposte alle persone dall'Unione Sovietica (dittatura contro il commercio privato), soddisfo tutte le richieste di libri ricevute dall'Unione Sovietica in modo completamente gratuito, indipendentemente dal fatto che tali richieste provengano da istituzioni pubbliche o privati.

Estratti da una lettera scritta dall'Eminente (poeta armeno), Hovhannes Shiraz:

Erevan, 4 gennaio 1962.

Caro Ter Hovannessian,

È stato per puro caso che mi sono imbattuto nel tuo ammirevole libro intitolato "Mangiare Crudo". Sei destinato a diventare il grande salvatore di tutta questa umanità ottusa. La tua scoperta, il consumo crudo, è grande quanto quella del grande Darwin; anzi, è più grande e più umanitaria, anzi, dovrei dire più filantropica, di tutte le grandi scoperte dei secoli precedenti. Ma, ahimè, davanti a te c'è una roccia invincibile. Se solo lo facesse questo bambino cieco, questa cosiddetta umanità, che è stata ingannata per migliaia di anni

ritorna in te, abbandona il fuoco e seguiti lungo la via prudente che hai aperto, lì svanirebbero gli atti di violenza provenienti dall'interno dell'uomo. Ma l'umanità, con tutta questa moltitudine di razze e di tribù, è ancora attaccata al fuoco, come il muschio si attacca alla roccia. Non abbandona il suo cibo cotto che porta morte, e non lo abbandonerà ancora... Tuttavia bacio la tua fronte addolorata e mi rallegro al pensiero che sei nato armeno. Sei davvero immortale..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Fin dall'infanzia lo scrittore della lettera che segue, un giovane studente, aveva sofferto di molte malattie, tra cui morbillo, scarlattina, parotidi, malaria, angina, vari raffreddori e catarri, mal d'orecchi, mal di denti, stitichezza, diarrea, emorroidi, appendicite e infiammazione cronica della cistifellea (colecistite) . Oggi il mangiare crudo lo ha liberato da tutte quelle sofferenze, per le quali esprime la sua gratitudine nelle seguenti righe:

Erevan, 5 febbraio 1964.

Mio caro insegnante, sono a corto di parole per esprimere il sentimento di gratitudine e ammirazione che nutro nei tuoi confronti ormai da mesi, perché tutte le parole sembrano ridicolmente inadeguate.

Con una sola mossa magica sei riuscito a porre fine all'incubo che tormentava la mia vita, proprio come, senza dubbio, farai lo stesso anche per altre persone, finché la causa stessa di quell'incubo non sarà sradicata, grazie a te.

Sei venuto per dissipare quella cecità ad occhi aperti, quella sordità dalle orecchie acute e quella follia inconscia in cui ero immerso, come tutti gli altri.

Sei venuto con una lampada magica per ritrarti contro la volta celeste quel volto che era veramente mio e che fino ad allora avevo potuto solo sognare e supporre.

Mi inchino davanti alla tua figura splendente e ti saluto come l'uomo giusto al quale devo più di quanto abbia mai dovuto a chiunque altro.

Mi inchino davanti alla tua luminosa figura e ti saluto come l'eroe il cui nome è oggi costantemente sulla bocca di coloro che ha salvato, ma domani sarà sulla bocca di tutti.

Mi inchino davanti alla tua figura splendente e ti saluto come un crociato per la vera civiltà, la vera scienza, il vero progresso e come un combattente per un futuro luminoso, civilizzato e scientifico.

Armen Vshtuni, Prospettiva Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Erevan, 29 marzo 1964.

Caro Hovannessiano,

Solo poche righe per farti sapere che il crudismo ha avuto un'altra recluta, la cui ragione per adottare la nuova forma di alimentazione non si basa su un sentimento di disperazione causato da una malattia o dall'altra, ma sugli ideali ispirati dai tuoi grandi pensieri .

Devo confessare che ci sono non pochi ostacoli sul mio cammino, perché mio padre è biologo, mentre mio fratello è medico, e nella mia famiglia sono l'unico che si nutre con un'alimentazione diversa (normale). Sono ormai nove mesi che sono passato al nuovo metodo di alimentazione e godo di ottima salute. Mi sembra che lettere come questa, che ti arriveranno da tutti gli angoli del globo, si moltiplicheranno in progressione geometrica e che non avrai il tempo di leggere le righe di ringraziamento indirizzate a te. La tua scoperta passerà alla storia.

***

18 giugno 1965.

Scrivo da Leningrado. Sto continuando i miei studi al Conservatorio qui. Essendo sempre con voi, vi invio i miei migliori auguri, fiducioso nella convinzione che il tempo sia dalla vostra parte. Le visite mediche effettuate su di me da mio fratello danno sempre risultati soddisfacenti. Mi sento davvero molto bene, mentre il mio peso continua ad aumentare lentamente, ma inesorabilmente.

H. SVATCHIAN.

***

Erevan, 6 gennaio 1965.

Caro signor Hovannessian,

Sono ormai sei mesi che pratico il cibo crudo. Avendo consapevole della meravigliosa accoglienza riservata al suo libro in ogni parte del mondo, non desidero entrare nei particolari e ripetere i soliti elogi. Senza dubbio la concezione del consumo crudo è la più grande vittoria ottenuta dalla mente umana durante l'intero corso della civiltà.

Non voglio scrivere delle mie esperienze personali, perché, dopo aver letto i brani da Lei citati di varie lettere di apprezzamento, mi rendo conto che le mie reazioni sono in pieno accordo con le reazioni vissute da altri consumatori di alimenti naturali.

Di particolare importanza sono i cambiamenti psicologici che seguono immediatamente, se non addirittura precedono, le reazioni fisiologiche.

Permettimi di ringraziarti per il dono unico che hai offerto al genere umano.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Messaggio di Natale di una giovane donna di Mosca:

Mosca, 20 dicembre 1964.

Caro signor Aterhov,

È con piacere che vi invio gli auguri di buone feste, insieme ai miei personali ringraziamenti e ai miei migliori auguri per la vittoria della vostra grande opera umanitaria.

La tua follower, che è guarita dalla sua lunga e grave malattia cardiaca.

Successivamente, in una lettera di dieci pagine racconta la sua storia completa malattia e guarigione, di cui di seguito una sintesi:

31 marzo 1965:

Sono passato al consumo crudo nel novembre del 1963. Da allora l'ho fatto non ho mai avuto un attimo di dubbio. A quei tempi avevo già una storia di malattie cardiache che durava da nove anni.

Ma lasciatemi cominciare dall'inizio. Quando avevo otto o nove anni vecchio ho avuto un attacco di reumatismi. Successivamente circa dieci volte all'anno prendevo laringiti, influenze e raffreddori di ogni tipo, che generalmente duravano dai sei ai dieci giorni. Si sviluppò gradualmente una tonsillite cronica. All'età di quattordici anni i medici scoprirono una lesione della valvola mitrale nel mio cuore e più tardi riscontrarono una cardite reumatica. A quindici anni mi hanno tolto le tonsille. Soffrivo continuamente di dolori cardiaci prolungati, neuriti, debolezza e insonnia. Il breve sonno che seguì ore di tormento fu accompagnato da incubi terrificanti. Quando mi svegliavo di notte, temevo l'oscurità. Nel complesso passavo a letto tre o quattro mesi all'anno. Con notevole difficoltà salii un'unica rampa di scale; Sono sempre stato privato delle passeggiate, degli esercizi fisici, del nuoto, dei viaggi, della lettura e di moltissimi altri piaceri e divertimenti.

Ero sempre in cura dai medici. Mi "curavano" con mezzi di Pyramidon, aspirina, antibiotici, analgesici, vasodilatatori, sonniferi e altri farmaci simili. Il mio organismo continuava a protestare in a

modo sorprendente contro quelle misure e le mie condizioni gradualmente peggiorarono. Convinto dell'inefficacia di tali rimedi, alla fine li ho eliminati tutti.

Per favore perdonami per aver occupato la tua attenzione con un minuto così dettagli. Mi sembra che ti interesseranno, soprattutto perché il cambiamento è avvenuto in modo sorprendente. Ho rinunciato ai pasti cucinati senza alcuna difficoltà. Il nutrimento crudo ha risvegliato in me una piacevole sensazione di purificazione interna e leggerezza. Quasi da un giorno all'altro il mio cuore ha smesso di preoccuparmi. Mentre prima sentivo dolori nella regione del cuore non solo una volta alla settimana, ma quasi OGNI GIORNO e per ORE DI SEGUITO, nel primo anno di dieta cruda non sono rimasto a letto per un solo giorno. , e i dolori nel mio cuore erano limitati da sei a otto momentanei dolori di scarsa importanza.

Da un anno e mezzo ormai non ho avuto un SOLO attacco di influenza o raffreddore. Nei primissimi mesi il mio mal di testa è COMPLETAMENTE SCOMPARSO. Ma il miracolo più grande per me è stato il fatto che ho cominciato ad addormentarmi entro POCHI MINUTI dopo essere andato a letto. La mia capacità lavorativa è aumentata; la mia precedente dissipazione, tensione nervosa e irritabilità sono scomparse.

In autunno ho fatto un viaggio in Armenia e ho lavorato nel "Matenadaran" (il deposito dei manoscritti). Che gioia era camminare dai venticinque ai trenta chilometri al giorno in montagna e poi tornare a casa con la piena disponibilità a ripetere subito l'impresa. Sono diventato un essere umano libero, che la natura ha finalmente accolto nel suo seno. Questa è davvero una grande felicità, per la quale ancora una volta desidero esprimere la mia sincera gratitudine.

Mosca, 16 agosto 1965. La mia salute continua a darmi tutto soddisfazione, soprattutto perché il mio organismo ha sopportato prove piuttosto severe di tensione mentale e nervosa (ipertensione), nonché una notevole fatica fisica sostenuta durante i viaggi in montagna.

Presto completerò il secondo anno di dieta cruda. Non potrò mai più pensare di ritirarmi dal mangiare crudo. Le domande che ti ho posto sono puramente per l’illuminazione e non devono creare

tu il minimo dubbio sul mio futuro. Soprattutto per me gli aspetti fisici della questione hanno meno importanza delle basi spirituali, che sono sempre state salde e incrollabili.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Mosca.

***

Poiché i miei libri non sono facilmente reperibili in Unione Sovietica, i mangiatori crudi convinti traducono i riassunti delle mie pubblicazioni in russo e ne distribuiscono copie duplicate tra i loro amici.
Molte persone poi copiano questi riassunti gli uni dagli altri. *Quello che segue è uno spezzone di una lunga lettera scritta da un'anziana signora russa residente nel distretto di Mosca:*

Chimki, 25 aprile 1965.

Non riesco ad esprimerlo o, meglio, non riesco a trovare le parole adatte con cui esprimerti la mia infinita gratitudine. Non c'è ricompensa in questo mondo abbastanza degna da ricompensare il tuo sacro lavoro per la salvezza del corpo e dell'anima dell'umanità, il tuo 'MANGIARE CRUDO'. Mi inchino davanti a te e non solo davanti a te, ma anche davanti alla persona che mi ha portato questa preziosa ricetta per la salute, composta da alcuni brani estratti dal tuo libro. Personalmente non ho avuto la fortuna di vedere il tuo libro. Il mio amico, un ex insegnante,
le aveva copiate non direttamente dal tuo libro, ma dal quaderno di una sua amica, anche lei ex insegnante, ed è proprio questa signora che ora ti scrive queste righe, perché la mia vista è scarsa. Ci vedo con un occhio solo e anche con l'aiuto di una lente d'ingrandimento, altrimenti ti avrei ringraziato molto prima.

Ho iniziato la mia pratica il 15 febbraio e da allora non ho più consumato cibo cotto, nemmeno pane... compirò novant'anni il 15 agosto 1966. Sono più vigoroso di tutti i miei amici, e questo fatto è attestato da anche altri.

Karpovna Maria Ivanovna, via Fevralskaya 12, Chimca.

***

Sundsvall, 12 agosto 1965.

Caro signor Hovannessian,

Mia zia e suo marito, entrambi medici a Yerevan, di nome Danielian, mi scrivono che hanno tratto grande beneficio dalle vostre raccomandazioni e mi esortano calorosamente ad adottare il vostro metodo di alimentazione e di cura. Vorrei quindi chiederti a mia volta se puoi inviarmi una copia del tuo lavoro intitolato 'Raw-Eating', per il quale ti ringrazio anticipatamente.

Sono un ginecologo di Istanbul. Negli ultimi due anni l'ho fatto lavorato in un ospedale di Sundsvall, in Svezia. È con grande interesse e orgoglio che leggerò il tuo libro e le tue istruzioni, dalle quali molte persone hanno già ottenuto tanti benefici."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Mosca, 19 novembre 1966.

Caro signor Aterhov,

Sono sorprendentemente felice della chiarezza e della semplicità dei tuoi pensieri. È davvero possibile esporre una scoperta così grande in modo così semplice? 'Oh umano! La natura ha creato e nutrito te e le tue cellule con cibo crudo. Finché non conosci appieno la struttura e le attività funzionali di quelle cellule, non disturbare il loro lavoro per mezzo di varie sostanze innaturali e velenose.

Mia moglie ed io siamo entrambi studenti post-laurea. Io sono un fisico e lei è un medico.

Siamo molto interessati al tuo lavoro...

MICHELE MINASIANO.

***

Jermook, 6 marzo 1966.

Salute a te, scienziato degli scienziati! Salute a te, o maestro dell'umanità!

Sono assistente medico presso l'Health Resort di Jermook in Armenia. Ho iniziato a praticare l'alimentazione cruda dal 4 novembre 1965, convinto dal tuo libro. Sono sicuro che guarirò con il metodo che proponi. Dal 1947 soffrivo di reumatismi, poliartrite e disturbi alle coronarie. Dal 1963 la mia salute era peggiorata ulteriormente a causa di una grave infiammazione ai reni, dalla quale potevo ottenere solo un sollievo parziale mangiando angurie.

Dal sesto giorno di dieta cruda ho sentito forti dolori alle articolazioni, ma poi sono scomparsi... Durante le reazioni legate al consumo di cibi crudi non ho avvertito il gonfiore delle articolazioni che prima accompagnava ogni attacco di artrite. Né soffrivo i parossismi di febbre e di idropisia che comparivano ogni volta che la condizione dei miei reni si aggravava. Ora mi godo un sonno davvero profondo e il mio battito cardiaco è sceso da 120-140 a 90-

100 battiti al minuto (in condizioni di sforzo). Sono finiti i dolori notturni nel mio cuore, la forfora sulla testa e il sudore sui piedi. Ho già perso cinque chili di peso e i miei dolori reumatici sono scomparsi. Mi sento abbastanza bene e le mie forze continuano ad aumentare.

Anche mia moglie e mio figlio di sei anni stanno adottando il cibo crudo. Alleverò il mio terzo figlio, che ora ha un mese, nello stesso modo in cui tu hai allevato tua figlia *Anahit.*

Mio caro insegnante, ho lavorato come assistente medico per diciotto anni e ora che ne ho trentasette sto per terminare un corso per corrispondenza all'Istituto Pedagogico. Eppure è nel tuo libro che ho finalmente trovato le risposte ad alcune domande

problemi che mi tormentano da molto tempo - risposte che non sono riuscito a trovare da nessun'altra parte. "Uno di questi problemi è il motivo per cui i bambini non possono camminare come i piccoli degli altri animali fin dal primo giorno di nascita. Ora sono convinto che la ragione di questo e di molti altri difetti fisiologici dei bambini sia da ricercare nella cucinata cibo consumato dai loro genitori e antenati e secondo me dopo tre o quattro generazioni di mangiatori di cibi crudi tutti questi difetti saranno stati eliminati.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

La mia sorella maggiore vive a Yerevan. Le mando regolarmente pacchi di grandi dimensioni di libri, che regala a chi è gravemente malato o a chi è convinto crudista. *Ecco alcuni estratti delle sue numerose lettere:*

"Mio caro Arshavir, so che questa lettera ti farà molto piacere. Il consumo crudo sta facendo rapidi progressi sia a Yerevan che in altre province. Non passa giorno senza che qualcuno mi chiami o venga a trovarmi. Vengono a chiedere consigli o a chiedere libri. Presento i tuoi libri a chi ne ha davvero bisogno. C'è una richiesta illimitata di libri, che passano di mano in mano e presto vengono ridotti a brandelli. Sono molto preoccupato per la tua abitudine di inviare libri gratuitamente a tutti coloro che li chiedono. Come puoi sostenere spese così schiaccianti?

Non puoi immaginare quanti pazienti guariscono mangiando cibi crudi e che ti sono davvero grati. Le persone qui sono tutte umanitarie come te. Non appena qualcuno riacquista la salute perduta, si assume il compito di curare i suoi parenti malati e così altri cinque o sei guariscono da gravi disturbi. Poi vengono da me e raccontano le loro esperienze. Le persone che non riuscivano a muovere un passo ora sono in grado di camminare per decine di chilometri.

Uno di questi pazienti soffriva di edema alle mani
e piedi per vent'anni e pesava non meno di 115 chilogrammi.
Dopo aver adottato una dieta crudista, ha perso 10 chilogrammi in 20 giorni.
Suo figlio disse: "Mio padre, che prima non era in grado di muovere mani e
piedi, ora cammina come un bambino". Benedicono continuamente te e Anahit.
Un altro paziente soffriva di infiammazione delle corde vocali, con perdita
quasi totale della voce. Ora ha completamente recuperato la salute dopo una
dieta cruda durata solo un mese e mezzo.
Ancora una volta, un giovane di 28 anni aveva suppurazione dei reni,
accompagnata da idropisia generale in tutto il corpo. Le sue condizioni
erano così gravi che per lui ogni speranza era stata abbandonata, ma ora
sta abbastanza bene grazie al consumo di cibi crudi. Ci sono così tanti casi
simili che è quasi impossibile descriverli tutti. Secondo le loro stesse stime, solo
a Yerevan ci sono ora 2.500 mangiatori di cibi crudi, molti dei quali erano
gravemente malati da tempo, ma ora godono di perfetta salute. Si curano
malattie del cuore, concrezioni saline, pressione alta, ulcere allo stomaco,
infiammazioni dei reni, del fegato e della cistifellea, calcoli e moltissimi
altri disturbi molto gravi.

Anch'io ero molto malato. Soffrivo di pressione alta con fischi nelle
orecchie e avevo un'infiammazione al fegato. Mi sanguinava il naso due o tre
volte al giorno, mi sentivo debole e dormivo male. Il mio cuore era così
malandato che ogni notte mi chiedevo se avrei dovuto rivedere la luce del
giorno. Ma ora dormo così velocemente che la mattina non sento la famiglia
andare al lavoro. In effetti, a volte si sentono ansiosi quando mi alzo troppo
tardi, pensando che devo essere malato. Sono dimagrita parecchio e non
importa quanto cammino, non mi sento stanca, con grande sorpresa di tutti.

I mangiatori di crudi coltivano rapporti amichevoli tra loro. Una sera
fui invitato a casa dei Coloziani. *(Il signor Colozian è un pittore veterano di
Yerevan. La storia della sua famiglia è davvero molto interessante. Lui
stesso soffriva di ulcera allo stomaco cronica, accompagnata da emorragia.
Rifiutando di accettare medicine in*

ospedale, passò al cibo crudo e si riprese completamente dalla malattia. Sua moglie aveva un'infezione fungina (blastomicosi). Dopo quattro mesi di cibo crudo le sue unghie cominciarono a crescere e la tosse scomparve. La loro figlia si è sposata, ha trascorso la gravidanza mangiando cibi crudi e ha dato alla luce il suo bambino senza traccia di sanguinamento; ora alleva il suo bambino con nutrimento crudo.)

C'erano trentadue mangiatori crudi completi, oltre ai loro famiglia di quattro persone. Non ho parole per descrivere l'accoglienza che ho ricevuto da loro. Avevano preparato una tavola bellissima e sontuosa, imbandita di appetitose insalate crude, cinque o sei tipi di deliziose crostate crude, una delle quali avevano chiamato Anahit, uno speciale "pilau" di mais indiano decorato con frutta secca ammollata in acqua, e tutti i tipi di frutta fresca e noci. Alla fine hanno portato un piatto saporito di grano misto, avena, noci, uva passa.

Tutti gli ospiti erano medici, artisti, musicisti e docenti. Essi ha fatto diversi interventi. Alla fine è emerso che era il trentesimo anniversario del matrimonio del signor e della signora Colozian.

Un buon numero di medici sono diventati mangiatori di cibi crudi. Un giovane medico e sua moglie, anche lei medico, vennero a trovarmi dall'Health Resort di Jermook. Mi hanno detto che avevano dai quaranta ai cinquanta pazienti al giorno, e tutti avevano bisogno dei tuoi libri. Mi hanno assicurato che la richiesta per i tuoi libri potrebbe arrivare a migliaia. Il medico di Spitak aveva tenuto una conferenza sul colera, al termine della quale aveva parlato del consumo di cibi crudi e aveva consigliato al pubblico di procurarsi una copia del tuo libro e, dopo averlo letto attentamente, di mettere in pratica le sue raccomandazioni.

Un venerabile dottore di sessantaquattro anni venne da me da Kirovakan. Mi ha raccontato che era stato gravemente malato, ma che, insieme a sua moglie, aveva iniziato a mangiare crudo più di un anno fa e di conseguenza aveva recuperato la salute. Mi ha anche detto che il direttore della cattedra di igiene nutrizionale presso l'Istituto di medicina di Yerevan, Dr. A. Harootiunian*, aveva tenuto una conferenza al Kirovakan alla presenza di medici, pazienti e, soprattutto, crudisti. Al termine della lezione,

era stata messa in discussione la questione del consumo crudo. Un certo numero di mangiatori crudi, che giacevano da mesi negli ospedali senza alcun risultato e che ora erano stati curati mangiando crudo, avevano chiesto che le loro cartelle cliniche venissero esaminate e che venissero effettuati confronti adeguati con la loro condizione attuale. Volevano anche sapere perché l'oratore aveva pubblicamente criticato il consumo di cibi crudi senza esaminare i fatti rilevanti. Uno dei crudisti si era addirittura alzato e aveva chiesto al medico del Kirovakan se lo riconosceva. Dopo aver ricevuto una risposta negativa, aveva continuato: «Sono il paziente il cui caso consideravi del tutto disperato e che avete dimesso dal vostro ospedale per morire a casa. E oggi, grazie al cibo crudo, sono in perfetta salute.' Il dottore era rimasto sbalordito."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Quest'uomo (Harootiunian) aveva precedentemente inserito un articolo in a giornale chiamato "Comunista"!! pubblicato a Yerevan (1964, n. 17I), in cui senza negare del tutto i benefici del consumo crudo! Ne aveva limitato l'uso solo a casi limitati di alcune malattie, e allo stesso tempo aveva elogiato le dannose proteine animali e le vitamine artificiali. Infine aveva avvertito i suoi lettori di non nutrirsi con alimenti naturali senza il consiglio del medico. A queste affermazioni ho già dato una risposta schiacciante nel mio lavoro armeno intitolato "Lungo i sentieri del mangiare crudo".*

***

Questa signora è la suocera della famosa cantante armena (Ofelia Hambardzumyan), una signora molto intelligente che mi ha scritto finora tredici lettere, ne citerò alcune come segue:

20 novembre 1966:

Caro signor Hovannessian,

"Quasi due mesi fa ho letto il tuo libro crudista, che mi è stato prestato solo per un giorno, con tale emozione, entusiasmo e gusto, parola per parola, che la penna non riesce e non riesce a descrivere. Nel passato, Ero alla cieca

correndo verso la morte, con il segno di un falso corpo impresso sul volto da molti anni. Ma è scomparso presto con il consumo crudo.

Non avevo ancora finito di leggere il tuo libro magistrale, quando ho mandato nel cestino della spazzatura tutto il cibo cotto, i flaconi e le capsule dei medicinali che non venivano mai separati da me. Era il mio 61° compleanno quando ho accettato questo tuo regalo e ho deciso di diventare vegano crudista. Non dimenticherò mai questo giorno; Puoi indovinare benissimo quali cambiamenti sono avvenuti nel mio corpo distrutto. Negli ultimi anni, sotto la pressione di varie malattie, ho avuto una vita travagliata. Soprattutto la soffocante malattia del quater e l'insopportabile sciatica mi avevano rubato il sonno. Dopo essere stato liberato dalla morsa crudele delle malattie, sono diventato una persona attiva, forte e robusta e correvo come un cervo tutto il giorno. Non riesco a trovare le parole per esprimere la mia gratitudine; O genio dei geni, mio caro amico...

Per favore accetta i saluti di un amico lontano che è orgoglioso del suo ultimo il nome è uguale al tuo (Ter Hovannessian). Ora non sopporto come le persone introducano sostanze tossiche nei loro corpi? Soffro quando ricordo che, per ignoranza, invitavo i miei cari a casa mia e davo loro cibi cucinati con le mie mani.

Prima di mangiare crudo il mio battito cardiaco mi ha informato di un ictus, che secondo me era considerato una morte piacevole e facile, ma ora voglio vivere per leggere con i miei occhi e sentire con le mie orecchie che il nome di mio fratello è sulla lista lingue del mondo intero. Il tuo lavoro è saggio, il cibo cotto deve essere rovesciato, la vittoria verrà a te.

2 agosto 1967:

"Ora perfettamente sano e prospero, come un vero essere umano, mando tu la mia terza lettera. I sentimenti del mio cuore sono tanti che non riesco a scriverli su carta; Devo a te la mia salute attuale, o salvatore dell'umanità, o mio caro fratello, posso chiamarti mio fratello?

Poiché non ho ricevuto risposta da te per le mie due lettere precedenti, ho preso in prestito il tuo grande libro dai miei amici e l'ho copiato tutto in tre grossi quaderni. Ora questa copia sta cambiando di mano. Più tardi ho scoperto che hai inviato libri e lettere, ma non mi sono arrivati.

Qui, il numero di credenti nel veganismo crudista aumenta di giorno in giorno giorno; Tra loro ci sono anche dei medici. La maggior parte di loro viene da me per

alcune domande, promuovo il cibo crudo; Faccio torte, halvah, insalate e dolmeh crudi e li mostro alla gente, stampo le loro istruzioni e le distribuisco tra le persone, scrivo il tuo nome sulle torte con l'uvetta; Ho comprato una di queste torte per tua sorella. Lei pianse, mi abbracciò e disse: "Da oggi siamo due sorelle. La porta di casa mia è sempre aperta per te". Mi ha dato il secondo volume del tuo libro.

Incontro spesso tua sorella, leggo le tue lettere e i tuoi documenti, guardo le foto, ho guardato con grande compassione le foto dei tuoi due figli che si sprecavano con cibi "fortificanti" e farmaci "efficaci"; Sono stati sacrificati, e invece oggi migliaia di persone si salvano da morti certe e mandano gli auguri in loro memoria. Grandi geni del passato hanno lasciato la loro opera incompiuta a causa di questo tipo di alimenti e medicinali e sono periti... e solo tu hai rivelato questo segreto. Sia muta la lingua che osa negare questi fatti.

Ora lasciatemi parlare un po' di me. Penso che sarebbe interessante affinché tu sappia com'ero prima di iniziare a mangiare crudo e come sono adesso. Avevo diciassette anni quando ho avuto un forte dolore alla parte destra della schiena. I medici non riuscivano a capirne la causa e mi mettevano solo a disagio con medicine e massaggi. Dopo sei anni fui finalmente portato in ospedale morente. Si è scoperto che il mio rene destro è pieno di calcoli e pus. Il professore che mi ha operato il rene era un intellettuale che, se fosse vivo, avrebbe firmato a piene mani le vostre scoperte; Mi ha detto che i medici ti hanno mangiato metà del rene a causa dei massaggi e dei farmaci dannosi e ha riso. Mi ordinò di dimenticare per sempre carne, uova, sottaceti, acque minerali e cibi salati e di mangiare più frutta e verdura.

Ho seguito quest'ordine per due o tre anni, quando mi sono sentita meglio ho ricominciato a mangiare di tutto. A poco a poco, il mio appetito aumentava e il mio peso aumentava di giorno in giorno; Come altri, pensavo che fosse un segno di salute, ma si è rivelato il contrario. All'inizio iniziò un forte mal di testa, poi le mie gambe si gonfiarono e all'età di quarantaquattro anni i denti artificiali furono sostituiti con denti naturali. Il mio peso corporeo raggiunse gli ottantadue chili; Mi circondavano il fiato corto, la tosse cronica, le palpitazioni e l'acidità di stomaco. Più tardi apparve un gozzo, che

mi circondava il collo come un uovo sodo. I medici volevano operarmi, ma io ho rifiutato. Poi la sciatica, l'arteriosclerosi, la pressione sanguigna, le emorroidi, la gotta, ecc. avevano indebolito tutto il mio corpo al punto che non potevo camminare.

La mia stanza era come una farmacia di compresse di aspirina, piramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit e altri veleni, che costituivano metà del mio cibo. Ero deluso dai medici e poiché tutti dicevano che questi sintomi erano legati all'età, pensavo che fosse arrivata la fine della mia vita. Ero stanco di questo mondo e desideravo solo che un semplice ictus mettesse fine a queste umiliazioni. Non avevo mai pensato che potesse accadere un miracolo e salvarmi da questo incubo. Ma questo è unito. Adesso il diavolo di diciassette chili è scomparso (chi scrive dimentica che il suo corpo originale ha accumulato diciassette chili di cellule fresche e sane durante questo periodo di alimentazione cruda, cioè il diavolo non aveva diciassette chili, ma trentaquattro chili e forse anche di più) e cammino da un capo all'altro della città con un peso reale di sessantaquattro chili e salgo i 132 gradini della fabbrica di cognac con bagagli pesanti fino alla figlia di mia sorella che è lì in clinica e perché i lavoratori e i medici di lì conoscono perfettamente la mia condizione precedente, sono sorpresi.

Soprattutto quando mi misurano la pressione e vedono tredici invece di diciannove. Questo li farà cambiare opinione e in realtà la verità vincerà. Preparo deliziosi cibi crudi vegani a casa mia e glielo porto, loro mangiano e dico: "Hovannessian manda i suoi libri in tutto il mondo gratuitamente. Inoltre tratto le persone con cibi crudi, mangia quanto vuoi". Vivo in questa felicità ormai da dieci mesi...

Voglio dire alcune parole sulla mia disintossicazione. Il dolore delle mie malattie era così intenso che non avvertivo le prime reazioni di disintossicazione, solo che più mangiavo e più non ne avevo mai abbastanza. Sul lato sinistro del mio corpo è comparsa un'eruzione cutanea rossa, anch'essa dolorosa, ma che si è presto risolta. La mia pelle si è seccata in alcuni punti, ha prurito, ha forfora ed è migliorata; Il colore della mia urina a volte era rosso vivo e talvolta bianco e denso, ma ora è limpido come l'acqua. Ho avuto alcuni forti mal di testa che sono migliorati da soli. Dal primo giorno di cibo crudo, ho dimenticato che esiste la medicina in questo mondo. Non posso crederci

i miei capelli bianchi sono diventati grigi ora e stanno recuperando il loro colore originale."

Lettera n. 12 - 7 maggio 1971

"Ho così tante notizie che non so da dove cominciare e dove finire. Un giorno sono andato in ospedale per alcuni lavori amministrativi, ho visto una dottoressa che teneva il tuo libro in mano, radunando attorno a sé diversi altri medici e spiegando con entusiasmo come suo cognato sia stato salvato da una grave malattia renale grazie al veganismo crudista. Poi ha detto: "In questo libro c'è anche la lettera della suocera di Ofelia Hambarsoumian". Non mi conosco. Ho guardato il libro e ho visto che era una fotocopia dello stesso libro che avevo firmato e regalato alle persone. Poiché il tuo libro è molto raro, verrà fotocopiato in modo che più persone possano usarlo. Quando questo La dottoressa mi ha riconosciuto, un giorno mi ha chiesto di andare a trovare un paziente e sono andato il giorno in cui ci eravamo sistemati.
L'ex paziente di nome Ozonian, ormai completamente sano, aveva organizzato una sontuosa festa; Lui è veterinario, sua moglie è medico, suo fratello è professore universitario, anche sua moglie è medico, si sono riuniti diversi giornalisti e alcuni nuovi crudisti. Il dottor Abajian di Kirovakan è entrato con molti nuovi seguaci del consumo di cibi crudi.

Ozonian ha scritto una lettera al tuo vecchio indirizzo un anno fa quando era gravemente malato, ma penso che non ti sia arrivata. Questa lettera è così interessante e preziosa che la copio e te la invio. Come potete vedere nella lettera, un anno fa era così malato che furono delusi da lui, ma ora svolge il suo lavoro in piena salute; ***Lettera degli Ozoniani:***

ÿ *"Non so in quale lingua esprimere la mia sorpresa e il mio rispetto per te che sei il più grande filantropo e il più grande scienziato di questi tempi. Anche se, a causa della mia malattia renale, sono così debole che non riesco a scrivere qualche parola anche ai miei parenti più stretti, ma ti scrivo con tutta gioia. Sei l'unica persona al mondo a cui posso scrivere, ma non posso non scrivere. Mio fratello ha portato il tuo libro e ha insistito perché L'ho letto, mi sono seduto sul letto proprio per non offenderlo e a malincuore ho cominciato a leggere il libro che era strappato dalla troppa lettura; ma non potevo rinunciare a questo libro incantevole,*

perché il suo linguaggio tagliente e appassionato, così come i tuoi pensieri profondi e ferrei, hanno incantato tutto il mio essere. È stata la tragica morte di questi bambini a mandarti nelle cantine nascoste dell'oceano scientifico alla ricerca della verità. La profonda tristezza ti ha fatto diventare il sole della biologia. Di questo l'umanità è debitrice ai vostri due figli e i loro nomi rimarranno sempre nella memoria delle nazioni. Dopo aver letto il tuo libro, mi sono subito arrabbiato e, senza aspettare il risultato della guarigione, esprimo la mia gratitudine. Perché ero sicuro della verità delle tue affermazioni; Poiché sono un veterinario e ho molta familiarità con la biologia, ho potuto comprendere meglio la grandezza delle tue parole. Tutte le idee della scienza biologica, che erano profondamente radicate nel mio cervello da decenni, sono cambiate in un giorno. Sono certo che il futuro si piegherà davanti alla tua grandezza, perché nessuna grande scoperta è mai stata nascosta. Ho 40 anni. Ho la nefrite cronica, la mia condizione è molto grave. Il mio azoto nel sangue è 65-90 e non diminuisce.
Sdraiato a letto, respirando solo per te, sono sicuro che starò bene. Sarò in debito con mia madre per avermi dato alla luce e in debito con te per la continuazione della mia vita, per sempre..."

Un'altra notizia interessante: uno dei giornalisti della rivista "Science & Life" è venuto a Yerevan da Mosca per condurre ricerche sullo sviluppo degli esseri viventi.

Diversi medici ed esperti crudisti si sono riuniti nella casa di un giornalista crudista e lui ha scritto un rapporto. Mi cercò e il 15 novembre 1971 la lettera numero 13 (avevo scritto una lettera dettagliata al direttore del giornale "Avangard") pare abbia avuto effetto, perché mi hanno informato telefonicamente che uno specialista in malattie dell'apparato digerente sistema, il professor Jivan Shmavonyan , voleva incontrare me e alcuni altri mangiatori crudi. Cosa potevo fare se non organizzare una festa per i mangiatori crudi attivi? Qualche giorno prima della festa, ho preso un periodo di aspettativa dall'ufficio e senza alcun imbarazzo ho provato ad apparecchiare una tavola che fosse nuova anche per i mangiatori di vivi.

Pane crudo, biscotti, basaq, oltre a varie marmellate crude di foglie di fiori, di semi di melograno, perfino di noci verdi che faccio ogni anno in primavera, e anche con varie insalate, avevo decorato

tre tavoli grandi tanto che è difficile dirlo. Per un po' nessuno ha osato toccare le tre grandi torte sulle quali brilla il tuo nome. Alla fine l'ho tagliato e l'ho riprodotto. Il tavolo gemeva per il peso della frutta e del succo di frutta!

La sorella di Aterhov (Siranush BabaKhanian) è vista al centro, alla sua sinistra c'è il professor ***Shmavonyan*** *e Haikanush Ter Hovannessian è in piedi dietro di lei.*

L'incontro era previsto per il 24 ottobre 1971 alle 16:00. Due ore prima ho mandato a chiamare tua sorella affinché i primi arrivati le stringessero la mano come tuo rappresentante. Prima di tutto, l'onorevole professore in persona è entrato e mi ha stretto la mano con entrambe le mani con un volto sorridente e ha salutato tua sorella con grande rispetto. In un altro momento, tutti gli ospiti crudisti erano medici, professori universitari, giornalisti, insegnanti, ecc., entrarono circa quarantacinque persone contemporaneamente. Sono rimasto scioccato, proprio in quel momento è arrivato il dottor Abajian con la sua macchina con quattro agili e allegre signore di Kirovakan; Per prima cosa ha parlato delle sue malattie e ti ha inviato la sua gratitudine per esserti sbarazzato di queste malattie e ha augurato il meglio per te e la tua salute.

Poi tutti i mangiatori di vivi hanno tenuto uno dopo l'altro un discorso e hanno dato una spiegazione dettagliata sulle malattie passate e sulla salute attuale. Il professore era seduto in silenzio, ascoltava attentamente e prendeva appunti sul suo taccuino. La maggior parte degli ospiti non lo conoscevano, quando si alzò e si presentò dopo che i mangiatori di vivi ebbero finito,

tutti si sedettero e iniziarono ad ascoltare in silenzio. Iniziò a parlare lentamente delle sue intenzioni e dei suoi progetti.

Uno dei professori universitari legge la lettera di Hovannessian. Il dottor Abajian è seduto alla sua sinistra.

Ha detto: "Hovannessian ha effettivamente fatto un ottimo lavoro. Storia mostra che gli scienziati più famosi provenivano da gente comune; Sebbene Hovannessian non sia un medico, ma con la sua scoperta è al di sopra dei medici e ha il diritto di essere uno scienziato. Anche se ha dei nemici, la verità è che vince. Tutti voi l'avete detto, citato, ma queste parole rimangono con voi. Dovreste organizzare una popolazione, fare statistiche su tutti i mangiatori vivi, determinare quali malattie avevano in passato e quale è la loro condizione attuale, e fornirci questi documenti". Secondo la sua proposta, fu selezionato un comitato di 15 persone, e vi era registrato anche il mio nome: abbiamo deciso di organizzare un incontro del genere una volta ogni tre mesi.

Il professore ha detto che pensava di fondare un sanatorio crudista, si parlava anche di fondare un ristorante crudista.
In conclusione, su richiesta del professore, ho presentato alcune fotocopie delle vostre lettere, della lettera del governo indiano, di

della lettera che avevo scritto ad "Avangard", e della lettera di Ozonian e Makarian. Ha mangiato tutte le insalate e gli altri piatti con grande piacere e ha chiesto come prepararli. Ho distribuito agli ospiti dieci copie delle forme di insalata che avevo. Questa non è una delle versioni che ti ho inviato, questa è nuova di zecca e completa.

L'incontro è durato dalle 16:00 alle 21:00. Uscendo, il professore ha dato una delle sue carte a me e un'altra a Siranoush e ci ha chiesto di restare sempre in contatto con lui. Disse a Siranoush: "Desidero davvero vedere tuo fratello, consultarci e preparare insieme un piano efficace per raggiungere presto la destinazione. È difficile ottenere il permesso per viaggiare all'estero; scrivi a tuo fratello, forse può usare la sua influenza preparare un invito"

Indirizzo del professore: **Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No. 17, Yerevan."**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Lettera del governo indiano:

Servizio di informazione indiano - TS Kanwar

Teheran, 4 gennaio 1971, Ambasciata dell'India. collaboratore stampa

"Come ci è stato comunicato, avete pubblicato un libro dal titolo "Mangiare crudo". Puoi informarti che il governo indiano ha nominato un comitato decisionale per Nature Cure, che conduce studi sui progressi e sullo sviluppo di Nature Cure.
Il tuo libro è stato donato a questo comitato, che lo riconosce e pensa che sarebbe un buon lavoro. Pertanto, il Ministero della Salute e della Pianificazione Familiare dell'India sta pensando di vendere questo enorme libro a buon mercato (solo cinque rupie) per distribuirlo. Non trarranno profitto dalla vendita di questa pubblicazione.

Le saremmo molto grati se volesse gentilmente concederci il permesso il governo indiano di pubblicare questo libro in inglese e in altre dodici lingue locali.

Inoltre, facci sapere se questo libro è stato aggiornato dal Edizione del 1967. O vuoi modificarlo nel prossimo futuro?

Pertanto, saremo grati se avremo il permesso necessario per poter pubblicare questo libro in India."

TS Kanwar.

È l'istituzione sanitaria più attiva in India, fondata nel 1964 dal Mahatma Gandhi. Distribuiscono regolarmente i miei libri e i miei bollettini in India. Il Ministero della Salute indiano è stato presentato al mio libro da questa istituzione. Ecco alcuni brani delle lettere che mi scrisse il direttore di quella istituzione:

"Avevo letto di te cinque anni fa sul British Vegetarian Magazine, al quale non avevo prestato molta attenzione e che avevo quasi dimenticato; fino al mese scorso, una signora messicana che gestisce un sanatorio lì è rimasta con noi per tre settimane e ha parlato molto bene di te cibo crudo. Da allora ho cercato con impazienza di contattarti e di ordinare un libro, ma come faccio a trovare il tuo indirizzo? Ma qualche giorno fa sono venute da noi due persone che seguono il cibo crudo da cinque anni e mi hanno dato il tuo Questo istituto è stato fondato da Gandhi e ho avuto la fortuna di lavorarci per dieci anni durante gli ultimi anni della sua vita.

CENTRO CURE NATURALI, Uruli-Kanchan, India

Presidente della Israel Vegan Society, redattore capo di "Nature and Rivista "Salute":

"Grazie mille per i bollettini inviati. Cerchiamo di riceverli a coloro che vogliono usarli di più. Finora abbiamo venduto un centinaio di volumi dei tuoi libri; In un piccolo Paese dove la maggior parte della popolazione non conosce l'inglese, vendere così tanti libri è davvero un grande successo. Ti invio una copertina della rivista "Natura e Salute" (TEVA UBRIUT), in cui è stampata anche la bellissima foto di Anahit, di sei anni. Ora sto preparando un articolo da stampare con una foto della dodicenne Anahit."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israele

Questo medico è il presidente della British Vegetarian Society, che ha uno studio a Londra e, dopo aver letto il mio libro, lo era

convinta, dà il mio indirizzo ai suoi pazienti e prescrive il libro sul cibo crudo. La seguente lettera lo dimostra:

"Ho letto il tuo libro sul cibo crudo. Il dottor Lato mi ha prescritto una dieta a base di cibi crudi per curare il mio cancro. Mi ha dato il tuo indirizzo così posso ordinare il libro da lì. Ti manderò dieci dollari per posta e per favore mandami tre libri e sei bollettini."

Sig.ra Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Londra, W. 2

Signora VERA STANLEY ALDER:

"Caro amico glorioso, ho letto attentamente il tuo libro due volte e l'ho sentito questo libro inaugurerà una nuova era per l'umanità. È assolutamente necessario mettere questo libro davanti agli occhi della gente affinché finalmente ci sia una vibrazione generale nel mondo. Sei un genio che ha saputo riconoscere la verità semplice e perfetta e spiegarla più correttamente di tutti i nutrizionisti di cui ho letto finora i libri.

Per anni ho sottolineato alla gente che l'uomo è fruttariano ed è così che i problemi del mondo verranno risolti e verrà creato un mondo dorato. Il tuo motto ("non cucinare") elimina tutte le ragioni, le misure, le moderazioni, con un ordine semplice ed elementare. Eliminerete le statistiche e tutto il resto di cui si è parlato finora, e al loro posto fornirete alle persone vera salute e felicità.

La tua scoperta, come quella dell'elettricità, è opera di un genio, e forse anche le persone che ti capiscono sono dei geni.

Farò tutto il necessario per rendere famoso il tuo libro; Attualmente sto modificando un libro, scrivendo un altro libro e tenendo conferenze. Le giornate sono troppo corte per fare queste cose. Ora la situazione nel mondo è critica, ma io e mio marito siamo incoraggiati, in termini di sapere che tu, il tuo lavoro e il tuo successo siete ancora in questo mondo. Per favore accetta che ti siamo molto vicini.

Ti mando uno dei miei libri. "Siamo vegani da anni, non fumiamo né beviamo alcolici e ora io e mio marito utilizziamo il tuo metodo."

«BORSA DELL'UNIONE MONDIALE» 8 First Avenue, Londra.

ESSENZA DELLA SALUTE» Massimi Editori del Diritto della Salute e della Vita:

29 aprile 1968:

"Ho ricevuto il tuo libro. Non solo trovo questo libro eccellente, ma si adatta perfettamente ai miei pensieri, alle mie azioni e ai miei scritti. Ora stiamo pubblicando una rivista chiamata "ESSENZA DELLA SALUTE". Oltre alla pubblicazione di questa rivista e dei miei libri personali, voglio vendere libri stranieri che indichino alle persone la strada giusta. A questo scopo è certo che il tuo libro dovrebbe essere incluso tra i miei libri, quindi per favore fammi sapere i termini dello sconto all'ingrosso."

24 maggio 1968:

"Sono felice di inviarti un assegno di 82,5 dollari per cinquanta volumi di libri sul cibo crudo. Se sei disposto a concederci i diritti per stampare il libro, lo accetteremo volentieri. Abbiamo tutti gli strumenti per pubblicarlo."

Box 2821, Durban, Sud Africa.

MISSIONE PUBBLICA DI DAULAT RAM:

"Sarete sorpresi di ricevere questa lettera; credetemi, dopo aver visto il vostro libro, tutti i membri del consiglio di amministrazione di questo istituto non solo sono rimasti profondamente colpiti, ma anche completamente convinti che solo attraverso il cibo crudo si può salvare la popolazione dalla tutte le malattie. La nostra comunità è un'organizzazione di beneficenza. Abbiamo deciso di implementare il movimento per il cibo crudo in India. Se ci consenti di stampare il tuo libro in inglese e nelle lingue locali, distribuiremo innanzitutto diecimila copie gratuitamente. Lo faremo contattiamo anche il Ministero della Salute affinché considerino anche questo tema nelle loro attività Abbiamo deciso di dimostrare la verità anche negli ospedali.

Sappiamo che la vostra filosofia ha i suoi oppositori in termini di interessi personali, ma in un paese come l'India, dove la maggior parte della popolazione è povera e affamata, il cibo crudo troverà un terreno adatto e farà sì che milioni di esseri umani, a causa della i cibi cotti e le abitudini e i costumi sbagliati soffrono, sii salvato. "Più tardi, quando ci sarà il tuo libro

pubblicato e il risultato sarà raggiunto, ti invieremo un invito a venire in India con la tua famiglia e vedere il risultato con i tuoi occhi."

Krishan Mohan, vicepresidente. 17-B, Asaf Ali Road. Nuova Delhi

---

Dopo aver ricevuto la lettera dall'ambasciata indiana, ho deciso di riprovare e informare le autorità del nostro Paese di questa vittoria. Per prima cosa ho scritto la seguente lettera a Mohamad Reza Shah Pahlavi, allegando un volume di libri persiani, inglesi e armeni all'Ufficio Imperiale.
La lettera:

"Sono orgoglioso di portarvi una notizia estremamente felice che a prima vista potrebbe essere difficile da immaginare.

Come risultato dei miei trent'anni di sforzi, studi, ricerche ed esperienze, oggi è stato definitivamente dimostrato che le cause di tutte le malattie sono causate dal consumo di cibi cotti, prodotti chimici e altre sostanze morte che le persone immettono inconsapevolmente nel proprio corpo. Di questo mi convinsi quando persi due dei miei amati figli, uno all'età di dieci anni e l'altro a quattordici, a causa della prescrizione di farmaci "efficaci" e di alimenti "fortificanti" da parte di medici famosi. Un libro dettagliato che avevo scritto in armeno è stato stampato e pubblicato nel 1960, poi per informare i miei connazionali persiani nel 1963, ho pubblicato temporaneamente un piccolo opuscolo in persiano, una copia del quale ho presentato contemporaneamente. Il libro citato è stato notato dal signor Pahlbod, Ministro della Cultura e delle Arti. Mi convocò e dopo diversi incontri mi presentò il Abbas Nafisi, segretario generale di Red Lion e Sun. Il signor dottor Abbas Nafisi e il dottor Abolqasem Nafisi, direttore dell'ospedale di maternità di Khaje Nouri, hanno apprezzato le mie idee e opinioni e hanno promesso ogni tipo di assistenza e cooperazione;
Ai fini delle indagini preliminari sul cibo crudo, mi hanno presentato all'orfanotrofio Nemooneh, all'asilo nido Number One e all'ospedale pediatrico Bahrami. Sfortunatamente lì ho incontrato alcune difficoltà, perché era necessario separare alcuni medici e dipendenti dalle vecchie idee sbagliate e familiarizzare i loro pensieri con nuove idee, quindi, a causa del rinvio del lavoro, i miei sforzi sono rimasti infruttuosi e ho temporaneamente abbandonato la ricerca di la questione. Naturalm

rammarico, soprattutto perché ho osservato da vicino gli effetti dannosi delle loro abitudini alimentari sbagliate.

Fondamentalmente gli amministratori delle istituzioni menzionate e tutti i medici non hanno prestato attenzione agli effetti reali del cibo morto e hanno dato a tutti i pazienti solo cibo cotto e non vitale, come i ristoranti, che causano malattie al 100%. Dopo l'insuccesso nel mio paese, ho deciso di esprimere le mie idee agli scienziati di paesi stranieri, così da poter ottenere forse in questo modo prove valide e innegabili per attuare il mio piano nella mia patria. Ora che è giunto il momento, sento che è mio sacro dovere trasmettere queste importanti informazioni a te che hai mostrato al mondo le tue intenzioni con la *rivoluzione bianca dello Scià e del popolo.*

Il mio libro inglese è stato stampato e pubblicato per la prima volta nel 1963 ed è stato venduto. Poi, nel 1965, ho pubblicato il secondo libro in lingua armena e due anni dopo ho tradotto lo stesso libro in lingua inglese, con il quale vi ho inviato ciascuno di essi. Ho inviato diecimila volumi di questi libri e circa mezzo milione di volantini gratuiti ai politici di paesi stranieri, a giornali, istituzioni, università, ecc. con i miei mezzi e risorse personali. Anche quest'anno ho stampato diecimila opuscoli in lingua armena da distribuire gratuitamente alla gente. Il risultato di queste attività è stato che oggi nei paesi del mondo, soprattutto in America, India e Armenia, ci sono centinaia di migliaia di persone che seguono una dieta Raw-Vegan, la maggior parte di loro erano pazienti delusi dai medici, e ora continuano la loro vita in perfetta salute. Ricevo migliaia di lettere di ringraziamento da loro. Quasi tutti i vegani, i medici naturopati e altre istituzioni sanitarie progressiste diffondono i miei libri e volantini e avviano ampie pubblicità sul veganismo crudo; Pubblicano i miei annunci sui loro giornali, costruiscono sanatori per il veganismo crudo. In Messico viene fondato un orfanotrofio di cibi crudi. Il mio libro è in fase di traduzione in spagnolo in Argentina e in hindi a Delhi ed è attualmente in fase di stampa. La BBC ha presentato il mio libro in TV e ne ha letto alcune parti alla gente; I medici filantropici in Europa, America, ecc. danno il mio discorso ai pazienti "incurabili" e raccomandano la lettura del

libro sul consumo crudo. I biologi dell'Accademia di Yerevan difendono e sostengono le mie opinioni nella rivista mensile "Science & Technics".

Da quando il mio grande libro in armeno è stato pubblicato dieci anni fa, il il numero di mangiatori crudi a Yerevan è aumentato. Stabiliscono rapporti tra loro e organizzano feste e celebrazioni basate sul cibo crudo. Tra questi mangiatori di cibi crudi si vedono anche molti medici; Il preside e professore del dipartimento di nutrizione dell'Università di Yerevan organizza conferenze sul consumo di cibi crudi e in questi incontri le persone che sono state salvate da gravi malattie danno le loro relazioni.

Ad esempio, una dottoressa che soffriva di paralisi e lo era impossibilitato a muoversi per quattro anni, si è rialzato dopo quattordici mesi di cibo crudo e ora è in perfetta salute. Altro esempio interessante: uno dei miei parenti, un giovane di ventotto anni, soffriva di debolezza nervosa e riusciva a malapena a muovere le braccia e le gambe; Non prestò attenzione alle mie istruzioni gratuite, viaggiò tre volte in Europa e spese più di un milione di riyal finché alla fine ricevette a Losanna il libro sul cibo crudo da un famoso neurologo che aveva letto il mio libro e aveva conosciuto la verità. È tornato a Teheran.

Ci sono migliaia di documenti simili nel fascicolo in questione e I Sono pronto a presentarli a qualsiasi persona designata. Dopotutto, il successo più grande che mi è arrivato di recente è che il governo indiano ha riconosciuto ufficialmente il mio libro come utile e ha deciso di pubblicarlo e raccomandarne la lettura al popolo indiano in modo che possano seguire le istruzioni del libro. . ed essere salvati dalle malattie, dalla povertà e dalla fame.

Oggi è definitivamente dimostrato che chi evita il consumo dei cibi cotti, dei farmaci velenosi e delle altre sostanze morte sono esenti da ogni malattia, sia leggera che grave, come infarti, cancro, diabete, malattie infettive, raffreddori. ecc vengono salvati. I documenti disponibili dimostrano bene che man mano che vengono aperti nuovi ospedali, il numero dei pazienti aumenta proporzionalmente; Perché gli ospedali, le farmacie e le cucine sono la fonte di epidemie; Pertanto non è necessario costruire nuovi ospedali, ma occorre creare le condizioni affinché gli ospedali restino senza pazienti e vengano chiusi uno dopo l'altro, e

questa condizione sta solo nel cambiare il modo in cui le persone mangiano. Contrariamente a quanto pensano alcuni, è molto semplice farlo.

Come ha deciso il governo indiano, in primo luogo è necessario raccomandare alla nazione di leggere il libro dei cibi crudi e in secondo luogo si deve annunciare ufficialmente che cucinare è un atto innaturale e non vitale. Dovrebbe esserci un limite alla pubblicità falsa e fuorviante di cibi morti, farmaci velenosi e vitamine chimiche.
Invece di distribuire farmaci velenosi tra gli agricoltori, gli ufficiali del Corpo sanitario possono insegnare loro come coltivare alcune verdure vive. e grano germogliato, cibi sani deliziosi ed economici preparati, o come una persona può soddisfare pienamente il proprio corpo con due rial di grano vivo, due rial di datteri e due rial di verdure e vivere senza malattie.
Attraverso la stampa, la radio e la televisione è possibile avvisare e prescrivere alla Nazione i cambiamenti nelle abitudini alimentari, la preparazione di cibi naturali vivi e realmente tonificanti; Gli ospedali potranno essere gradualmente trasformati in sanatori; La modalità di alimentazione degli asili nido, degli orfanotrofi e degli ospedali dovrebbe diventare gradualmente obbligatoria in modalità crudista-vegana. Di conseguenza, le persone trasferiscono questi sanatori nelle loro case e diventano i medici di se stessi. Presto gli ospedali saranno vuoti di pazienti e verranno chiusi uno dopo l'altro. Il consumo di tutti i tipi di tabacco, bevande, carne, pesce e altre sostanze nocive diminuirà gradualmente.

Mandorle, pistacchi, datteri, uva passa e altri prodotti alimentari di valore e molti altri frutti e verdure vengono esportati in altri paesi ai prezzi più bassi, questo dovrebbe essere fermato e non dovrebbe aver luogo alcuna esportazione. Quindi il cibo prodotto qui verrà consumato dalla nostra stessa gente e, di conseguenza, il tenore di vita delle persone aumenterà e il loro atteggiamento negativo diminuirà. Furti, crimini e falsificazioni scompariranno. Ciò, che a prima vista sembra impossibile, diventerà realtà nella nostra patria entro pochi anni.

Non dovremmo prestare attenzione alle idee assurde, false e sbagliate di alcuni medici spietati e amanti del denaro, perché non solo non sono stati in grado di trovare il minimo rimedio per prevenire le malattie con le loro affermazioni, ma anche con le loro azioni sbagliate e

gli errori avevano causato la diffusione di queste malattie. La risposta a tutte queste discussioni è solo il risultato definitivo del lavoro e dell'azione. Se il risultato ottenuto nella mia famiglia non è sufficiente per loro, così come tra i crudisti sparsi in altri paesi, se ricevo strutture e mezzi sufficienti, sono pronto a dimostrare e dimostrare con l'azione la verità della mia affermazione in un breve periodo di tempo.

La mia richiesta è che tu legga pazientemente i libri e gli avvisi che ti ho inviato in inglese."

"Alla presenza del più grande salvatore dell'umanità dalla povertà e dalla malattia:

Sono un ufficiale in pensione dell'Esercito Imperiale, andato in pensione con diciotto anni e tre mesi di esperienza a causa dell'eccessiva obesità nell'anno 1344 *(calendario solare persiano)* secondo la decisione del Consiglio Medico dell'Esercito secondo il dossier del mio malattie gravi organizzate. Prima di andare in pensione per curare la mia obesità, che avevo preso circa 125 kg, mi hanno prescritto pillole dimagranti come Metrical e le ho prese, di conseguenza il mio peso ha raggiunto i 150 kg e continuava ad aumentare. Fino a quando non sono stato completamente privato della capacità di lavorare. Poi, prescrivendomi vitamine, kebab e altri cibi, mi venne anche l'asma. Si è deciso di mandarmi in pensione, cioè senza benefici, cioè con stipendio incompleto. In quel periodo in cui la mia asma mi torturava, mi mandarono al reparto di allergia dell'ospedale n. 502 dell'esercito e mi fecero diciotto tipi di iniezioni nelle mie mani, e per ognuna di quelle che si gonfiavano, dissero che sei allergici a quelle cose, certo che si sono gonfiati tutti, ma due o tre li hanno considerati non appena la petizione non era vuota e hanno detto che sei allergico a loro e che dovresti fare le iniezioni tre volte alla settimana; Di conseguenza, mi è venuta l'asma cardiaca e, prescrivendomi altre pillole come il Valium, sciroppi per il seno e farmaci mortali, i miei reni hanno collassato e ho avuto forti dolori addominali. Poi il mio peso è aumentato da 160 Kg e di nuovo prendendo le forti compresse di corten prescritte dal medico, sono ingrassato ogni giorno e ho avuto la cosiddetta obesità di Courtney e sono stat

al reparto dello stesso ospedale per cure eterne! Dopo l'intervento all'ernia ombelicale, il medico mi ha detto che ti avevo versato nello stomaco trenta milioni di unità di penicillina; Ora capisco che con questa penicillina ero arrivato alla soglia della morte. A quel tempo, la mia piccola figlia soffriva di reumatismi cardiaci e doveva iniettarsi un milione e duecento penicillina (Penador) ogni settimana fino all'età di 18 anni. D'altra parte, le gambe di mio figlio erano storte lateralmente e soffriva di così -chiamato rachite. Mia moglie, che soffre di povertà e di molte malattie mie e dei miei figli, ha presentato una denuncia al tribunale per il sostegno familiare e ha chiesto gli alimenti, e non potevo pagare gli alimenti a causa del mio basso stipendio, ho divorziato da lei, il che significa salvarla da questa vita miserabile. Ho soggiornato con cinque bambini malati e orfani. Ogni giorno, quando andavo dai medici con i libretti dell'assicurazione sanitaria, una grande quantità di libretti veniva riempita e una grande parte del mio stipendio veniva sottratta indebitamente sotto forma di visite, ECG e spese di laboratorio. Perderei anche parte del mio stipendio per il franchising assicurativo. Finché il contabile della scuola di mio figlio, che si è accorto della mia situazione, mi ha suggerito il libro del mangiare crudo. Ho letto questo libro con pieno entusiasmo e ne ho accettato il contenuto e insieme ai miei figli abbiamo iniziato a mangiare 100% crudista vegano. Nel giro di pochi giorni la mia asma si risolse; Poi le condizioni di mia figlia sono gradualmente migliorate e le gambe di mio figlio si sono raddrizzate, e ho ripreso la mia giovinezza. Nel giro di sei mesi il mio peso è diminuito da circa 160 a 70 Kg. In questo periodo, mangiando completamente crudo, ho riacquistato la vita e la freschezza di un bambino e ho giurato a me stesso che non toccherò mai cibo mortale. Devo la mia salvezza dalla sfortuna al tuo libro."

Sig. Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, quartiere arabo, Naser Khosrow St, Teheran.

La scrittrice di questa lettera è una signora che viene a Teheran Raw Vegans club ogni giorno dopo il lavoro e ci aiuta nel club, e talvolta cattura anche alcuni video dei lavori del club:

“Come ho sconfitto il cancro grazie al veganismo

crudista: presto celebrerò il mio secondo anniversario da crudista. Solo due anni fa, quando il dolore causato dal cancro stava diventando sempre più intenso, mi è stato presentato un libro sui cibi crudi che mi ha cambiato completamente la vita. In effetti, questo libro mi ha salvato la vita.

Il 21/2/2533 *(calendario imperiale persiano)* ho sentito qualcosa di strano al seno destro. Un po' turbato, sono andato dal medico, ma la radiografia non ha mostrato nulla di insolito. Dopo due mesi il dolore è iniziato e presto è peggiorato. Sono iniziate le visite dei medici per il trattamento.

Il 25/6/2533 con il mio permesso è stato eseguito l'intervento chirurgico; Quando ho ripreso conoscenza, ho notato che il mio seno destro era scomparso, la mia mano destra era insensibile.

Il mio umore non è cambiato molto fino al 5/1/2535, quando ho sentito dolore alla coscia sinistra, sono andato da diversi medici e dopo aver scattato diverse foto, hanno diagnosticato un cancro alle ossa e hanno ordinato un

referto computerizzato dell'osteotomia dalla testa ai piedi. prendi In un altro intervento chirurgico per evitare che la malattia progredisse, mi furono rimossi anche l'utero e le ovaie. Passarono quaranta giorni... i medici dissero che dovevo ricoverarmi di nuovo. Ho deciso di andare all'estero e continuare lì il trattamento. Sono andato in Israele; Dopo avermi asportato il seno destro, ogni tre mesi mi fotografavano il polmone e il fegato. Molte radiazioni sono penetrate nel mio corpo. Mi hanno trattato con il cobalto per quaranta sedute, in ogni seduta hanno messo il cobalto da una parte per tre minuti e dall'altra per tre minuti.

In Israele hanno ricominciato a fare foto e radiografie, hanno fotografato il mio gozzo, che avevo operato anni fa.

Alla fine, il mio medico mi ha spiegato tutto il processo e mi ha detto: "Ti hanno asportato il torace tardi, questa malattia attacca tre parti del corpo, polmoni, fegato e ossa; hai un cancro alle ossa in stadio avanzato. La testa del tuo femore è diventata così sottile che mi chiedo come non si sia rotto stando seduto sulla sedia dell'aereo?"

In Israele hanno dato quindici sessioni di cobalto. Sono tornato a Teheran con una valigia piena di foto, lettere, prescrizioni e istruzioni. Ho fatto la chemioterapia per una settimana a Teheran e dalle sette del mattino alle due del pomeriggio mi hanno messo il sale in testa. Poiché hanno bloccato gli ormoni, il mio peso corporeo è aumentato da sessantotto chili a ottantatré chili. Predissero addirittura che mi sarebbero caduti i capelli e che mi sarebbero fatti crescere barba e baffi. Un giorno, quando volevo prendere una capsula, quando ho letto la brochure, ho visto che era scritto che questo farmaco ha fino a dodici effetti avversi e forse la morte; Ma ero ancora vivo, quindi ho deciso di smetterla di darmi fastidio.

Dieci mesi dopo è avvenuto il cambiamento più importante nella mia vita. Quando uno dei miei amici, anch'egli paralizzato, mi ha detto che si sentiva molto meglio dopo un mese di dieta crudista, ho deciso di diventare anch'io un vegano crudista. Il giorno dopo, sono andato al club dei vegani crudi con un corpo malato e deluso per conoscere il loro metodo di alimentazione. Per qualche giorno ho mangiato metà crudo e metà cotto, mi incoraggiavo sempre di più e alla fine sono diven

mangiatore assoluto di crudo. Mangiando crudo per il primo mese, nel mio corpo è avvenuto un miracolo. I peli delle mie sopracciglia, che erano completamente caduti, hanno iniziato a ricrescere; Avevo più energia per camminare, la mia vista è migliorata e mi sentivo rianimato. Un giorno caddi dalle scale sul pavimento di marmo dell'ufficio centrale delle assicurazioni; Mi sentivo come se fossi paralizzato. Con quei due mesi di cibo crudo ci furono così tanti cambiamenti nel mio corpo che quando mi fecero di nuovo le foto del bacino e delle gambe, il dottore disse: "Le tue ossa sono più sane delle mie". Non c'erano tracce di quelle profonde ferite rimaste nel mio corpo. Ho conservato tutti i documenti e le foto prima e dopo il cibo crudo. Oggi, dopo due anni di veganismo crudista, sono completamente cambiato. Non ho preso alcuna medicina durante questo pe
La mia mano destra, che era completamente insensibile dopo l'intervento, è tornata alla normalità. Il mio corpo, che dopo la chemioterapia era pieno di brufoli sotto la pelle e soffriva molto, è migliorato e i brufoli sono scomparsi. Durante questo periodo ho perso venti chili. Ora lavoro otto ore al giorno e sono molto attivo nel tempo libero. Spero di trascorrere il mio tempo felicemente e in salute in questa nuova vita”.

Maryam Neshan BarJan, nata il 25 luglio 1931 - Teheran

***

Queste e migliaia di altre lettere ricevute da crudisti di varie nazionalità in tutto il mondo dimostrano che i pazienti che interrompono l'uso di farmaci e cibi cotti guariscono immediatamente e invariabilmente da ogni tipo di malattia una volta per tutte.

Il giornale "AVANGUARD", pubblicato a Yerevan, capitale dell'Armenia, scrive in uno dei suoi numeri (1964, n. 98): "Un certo numero di ingegneri, musicisti e pittori, tutti di
che sono uomini di cultura, sono diventati mangiatori di cibi crudi. Ti assicurano che si sentono così leggeri e sani che non sudano e non sentono le palpitazioni del cuore."

Lo confessa il giornale moscovita "SCIENZA E VITA".
Nel suo numero di marzo 1965 si legge che tra i suoi lettori ci sono molti mangiatori crudi, che sono stati curati da varie malattie e hanno informato gli editori di tutti i dettagli della loro guarigione.

Date le circostanze non si capisce perché i biologi e le altre autorità responsabili non adottino misure attive per attuare i principi del consumo crudo. Perché esitano quando è stata trovata la strada per raggiungere il loro obiettivo finale di liberare l'umanità dalle malattie e garantire a tutti una vita felice? Se lo desiderano, possono curare ogni malato entro due mesi e svuotare gli ospedali dei loro pazienti. È dovere di ogni persona nobile chiedergli se desidera raggiungere questo scopo oppure no.

Dichiaro solennemente al mondo intero che D'ORA IN POI LA PRESCRIZIONE DI MEDICINALI VELONOSI E LA CONSIGLIAZIONE DI CIBI COTTI SONO DA CONSIDERARE COME I CRIMINI PIÙ SENZA CUORE CONTRO L'UMANITÀ, PERCHÉ SONO I FATTORI CHE

CAUSA TUTTE LE MALATTIE UMane.

***

Bellissimo cane bianco di 7 anni, Jackie vive con noi come crudista vegano fin dalla prima vita.

Ora è facilmente dimostrato che il consumo di carne è innaturale anche per gli altri animali e non abbiamo veri carnivori. Jackie è abituata al cibo che mangiamo fin dalla nascita. La maggior parte del suo cibo è costituito da grano, datteri, uva passa, pistacchi, insalate e frutta varia, tutti questi in forma viva (cruda), perché in casa nostra non c'è nemmeno un grammo di cibo morto. Questo cane mangia con grande desiderio anche cipolle e ravanelli.
Quando lo portiamo fuori città, pascola come un agnello nei prati verdi. Rispetto ad altri cani, questo cane è estremamente sano, fresco e pieno di energia. Se vogliamo abituare i cuccioli di leoni, leopardi e lupi a mangiare piante come questo cane, dopo qualche generazione abbandoneranno completamente la loro ferocia e diventeranno calmi, e potranno convivere con altri animali come le mucche. Ma al contrario, non riusciremo mai ad abituare le mucche a mangiare carne.

Cosa dovrebbe essere evitato?

La frutta secca che è stata lavorata con zolfo o acqua dolce o con altri prodotti chimici non va consumato, perché non ha alcun valore nutritivo ed è solo una sostanza velenosa, tanto che nemmeno i vermi si avvicinano. Non dovresti consumare quell'olio d'oliva che è stato filtrato con prodotti chimici e non ha il suo colore, odore e sapore naturali

e ha perso il suo valore nutritivo. Le olive sotto sale, i cetrioli sottaceto e i sottaceti preparati con sale o aceto non sono considerati alimenti vivi e naturali. Inoltre, l'aceto, il vino e altri prodotti commestibili che sono ritornati dal loro stato originale e naturale non hanno alcun valore nutritivo. Anche il sale viene preparato in modo che si surriscaldi ed è dannoso, oltre al fatto che il sale necessario all'organismo è presente nella frutta e nella verdura. Non utilizzare permanganato o altri disinfettanti per lavare frutta e verdura.

Evitare stanze calde, vestiti caldi e aria sporca. Non utilizzare sapone o shampoo, contengono sostanze chimiche dannose per la pelle e il corpo; Fai la doccia il prima possibile.

I vegani crudi non mangiano cibi innaturali, cotti, carnosi e grassi avere molta sete; Non consuma calorie inutili da spegnere con l'acqua fredda, non suda per riempirsi d'acqua il posto. Inoltre, gli alimenti naturali contengono abbastanza acqua. La natura ha prodotto gli alimenti naturali in modo tale che siano pieni d'acqua in estate e poveri d'acqua in inverno. Quando un mangiatore crudo ha sete, si disseta mangiando un cetriolo o un pomodoro o una tazza di succo di frutta o acqua pura di sorgente. A questo scopo e per aggiungere acqua alla composta ecc., ogni essere vivente dovrebbe preparare uno o due bicchieri di acqua di sorgente al giorno. In linea di principio, un mangiatore vivo non dovrebbe introdurre nel suo corpo alcuna sostanza chimica o tossica, anche se la quantità è molto piccola; è che non dovrebbe bere l'acqua del rubinetto. Quest'acqua contiene cloro e fluoro e, non importa quanto poco, poiché ha il potere di uccidere i microbi, ha anche il potere di danneggiare le cellule del corpo umano. Anche le cellule umane sono sensibili come i microbi, inoltre si avvelenano rapidamente e falliscono, si sentono forti critiche in tutto il mondo su questa pratica sbagliata. Alcune persone sottovalutano questo avvelenamento, prendono l'acqua del rubinetto, vi aggiungono nuove sostanze chimiche e veleni, la rendono di colori diversi e la chiamano bevande analcolich Una volta al mese portiamo alcune brocche d'acqua dalla sorgente Vanak di Teheran che è vicina a noi e la usiamo. C'è un'enorme differenza tra il gusto e l'odore dell'acqua di sorgente e dell'acqua del rubinetto.

L'irrorazione e i fertilizzanti chimici sono una delle azioni imprudenti delle persone "civili" di questa epoca. Le persone avide avvelenano la terra

fertilizzanti chimici e aumentare artificialmente la quantità del prodotto abbassandone invece la qualità; spruzzano frutta e verdura quando sono mature e le vendono immediatamente alla gente. Più tardi, lo stesso medico, che ha inventato questa spruzzatura, vede il cattivo risultato del proprio lavoro e invece di fermarlo vieta di mangiare frutta e verdura.

Ora che la situazione è così, le persone non dovrebbero sfruttare il danno di spruzzare come scusa e cuocere frutta e verdura. Perché se la spruzzatura distrugge il valore del prodotto, ad esempio, del 10%, la cottura distrugge il valore del 100% e allo stesso tempo produce molto più veleno nel cibo morto rispetto alla spruzzatura. Le persone dovrebbero lavare bene questi cibi avvelenati e allo stesso tempo lottare contro questa pratica disumana. Ora le voci delle persone si levano da tutto il mondo. Formano associazioni, stampano riviste e aprono negozi speciali, sanatori e pensioni per nutrire le persone con cibo prodotto senza fertilizzanti chimici e pesticidi. Alcuni dei miei seguaci stranieri, acquistano per sé un terreno per avere un giardino privato e provvedere al proprio fabbisogno di frutta e verdura senza concimi chimici e vivere in vera libertà.

Avventura dell'Associazione Teheran RawVegans Ho deciso di tradurre e

pubblicare il mio libro in francese, tedesco, spagnolo e arabo, e anche di creare libri con lettere molto interessanti ed espandere la mia attività globale, ma amici e crudisti hanno insistito per fondare un club a Teheran . Insieme ad alcuni fondatori abbiamo raccolto una somma di denaro tra di noi, abbiamo preparato una carta e abbiamo iniziato i lavori. Ho ceduto gratuitamente al club le mie due grandi stanze al piano terra di casa mia con acqua, elettricità e telefono e ho trascorso due anni e mezzo nella gestione del club e del ristorante vegano crudista. Ho riunito membri fedeli alla mia filosofia e alla costituzione della nostra comunità, e loro si sono attivati, hanno aiutato, hanno organizzato incontri amichevoli, hanno parlato dei risultati che hanno ottenuto mangiando crudo, hanno raccolto regali, e hanno scherzato come una grande famiglia e in questo modo abbiamo raccolto circa 900 membri.

Un anno dopo la formazione del gruppo, Javad Ramezani, che era gravemente malato e i medici gli avevano tagliato la pancia e

duodeno e ha apportato modifiche allo stomaco, è venuto al club in punto di morte (secondo quanto ha detto) e ne è diventato membro, è diventato un mangiatore crudo ed è stato salvato dalla morte. Si interessò molto alle attività della comunità e fu eletto membro del consiglio di amministrazione. Sfortunatamente, non riuscì mai a comprendere la profonda e semplice filosofia del veganismo crudista. A volte diceva: "Il mio pensiero non è ancora arrivato alla mente di Aterhov, potrebbe arrivarci un giorno". Aspetto questi giorni da anni, ma invano. Ramezani ha detto: "Aterhov non dovrebbe attaccare i medici e la scienza medica e condannare le loro attività sbagliate". Ma non avevo questa opinione e volevo dire alla gente la verità.

Quando l'attività del circolo cominciò un po' a prosperare, svuotai il primo piano della mia casa, aggiunsi alle stanze precedenti con un terzo dell'affitto offerto dai mediatori, e li donai al circolo (metà della casa appartiene ai miei moglie. Non ricevo l'affitto dalla mia metà). A mie spese ho aperto una porta speciale sulla strada e ho costruito un seminterrato di 30 metri cubi per lo stoccaggio, i membri della comunità non si sono riuniti regolarmente, abbiamo nominato un consiglio di amministrazione tra alcuni dei membri attivi, e per per dimostrare al signor Ramezani che ha torto nelle sue opinioni, gli ho lasciato scegliere lui stesso il consiglio. Ha scelto il Dott. Mohammad Kaar (professore dell'Università di medicina di Teheran) come presidente del consiglio di amministrazione. Questo dottore ha scritto un libro intitolato "Raw Vegetarianism" pieno di formule di laboratorio assurde e senza senso e ha fatto perdere tempo al pubblico con conferenze inutili. Ben presto suscitò scalpore nel club tanto che, ai sensi dell'articolo 29 dello statuto del club, dovemmo espellerlo dalla membership. Andò con alcune persone che la pensavano allo stesso modo, investì e aprì un club chiamato "Scientific Raw Vegetarianism" in Ministers Street, ogni persona perse 40 o 50mila toman e lo chiuse, anche alcune persone si pentirono del loro lavoro e si unirono al nostro club. Il signor Ramezani non ha imparato nulla dalla sua azione sbagliata, ma al contrario, invece di un medico, ha portato nel club altri due o tre medici per tenere un discorso.

Se avessero accettato le parole che avevo scritto anni fa nel libro Raw-Eating, la maggior parte delle persone morte negli ultimi anni sarebbero vive adesso. Ad esempio il dottor Iqbal, il capo del sistema medico,

che mi ha consegnato al tribunale per essere punito, ma lui stesso è stato punito nella vita reale ed è morto. Fortunatamente, la corte ha respinto la denuncia del sistema medico in quanto infondata e si è pronunciata a mio favore. Il sistema medico afferma che sto interferendo con la "scienza" medica ma io non ho niente a che fare con loro, mostro solo la via della natura e questa retta via manterrà le persone sane e le curerà e, di conseguenza, il il modo di guadagnare dei medici è bloccato, ma a nessun uomo d'affari piace che la sua attività di guadagno venga distrutta! Nel libro "Raw-Eating" in cui viene interpretata la filosofia del crudismo e con la guida di questo libro si forma la società dei crudisti, vengono menzionati alcuni punti fondamentali che dimostrano l'erroneità e la nocività della scienza medica.

Faccio molto affidamento sul flusso di questa associazione e club perché l'ho fatto per dimostrare come ho sprecato tutto il mio tempo per sei anni, restando lontano dalle attività globali, lavorando duro e spendendo soldi, ma tutti questi sforzi sono stati sprecati perché alcuni imbroglioni hanno preso la comunità, il club e il ristorante con tutte le sue proprietà e mobili da parte mia e dei veri membri della comunità e li ho consegnati agli avversari. Il signor Javad Ramezani, un ricco uomo d'affari crudele e amante del denaro; Non riusciva a comprendere il significato profondo della semplicissima ed eccellente filosofia del veganismo crudo, contrariamente alla mia opinione, pensava che attraverso la scienza sarebbe arrivato prima a destinazione. Credeva così tanto nella sua opinione ed era così sicuro di sé che decise di fare qualcosa per espellermi dal club e mettere se stesso al mio posto e la sua filosofia scientifica al posto della legge della natura. Hanno messo il libro "Mangia e diventa bello" del dottor Majdi al posto del libro sul cibo crudo e hanno rilevato il club con l'aiuto dei medici. Per raggiungere questo obiettivo pericoloso, ha dovuto ricorrere a centinaia di violazioni, violazioni della legge, menzogne, minacce, coercizione, messa in scena, ecc. In primo luogo, ha cercato di allontanare da lui MohammadReza Mahtabi e Manouchehr Safarzadeh (due membri del consiglio di amministrazione). .

Il signor Mahtabi, un ingegnere agricolo di 28 anni che è sopravvissuto a una grave malattia renale mangiando cibo crudo, ha contribuito a riparare il club per diversi mesi. Era un giovane talentuoso che con orgoglio faceva tutto il cablaggio, l'impianto idraulico, la verniciatura e la falegnameria del club con l'aiuto di

Signor Safarzadeh. Poi ha gestito per sei mesi l'intero locale e il ristorante. Ha studiato la preparazione delle insalate crude e ha scritto un libro dal titolo "Cibi crudi vegani, l'unico cibo umano". Il signor Mahtabi voleva fondare un'azienda agricola per la società, ma il suo progetto è rimasto incompiuto perché non è stata trovata la terra adatta; Il signor Mahtabi non è molto ricco e se gli avessimo dato un piccolo stipendio per gestire il club e lo avessimo mantenuto, il nostro club non si sarebbe trovato in questa situazione miserabile, ma il signor Ramezani è stato molestato così tanto che è scappato da noi. e disse ai suoi amici: "Vado, mangerò cotto e morirò". E ha fatto lo stesso. Andò a Khorramshahr, trovò lavoro nella banca di Keshavarzi, si allontanò da casa, dagli amici e dalla gente, rimase solo, cucinò e, di conseguenza, la sua malattia renale riapparve e lo uccise.

Il signor Manouchehr Saffarzadeh ha lavorato duro per il club e ha aiutato, ma poiché comprendeva meglio di tutti la profonda filosofia del veganismo crudo e la difendeva sempre, è stato perché il signor Ramezani lo considerava un nemico, in questo modo. Il consiglio è stato disperso. Il signor Safarzadeh è andato a Shiraz e il signor Abulfazl Sadarat è andato a Jahrom, il signor Ramezani e il signor Kayhani sono rimasti, il signor Abulfazl Kayhani non è una persona importante, è un parente del signor Ramezani e il suo fedele amico. Ho viaggiato all'estero tre o quattro volte in questo periodo, i vegani crudi mi invitano in tutto il mondo, vogliono vedermi e qualche volta vado a trovarli. In queste situazioni, Ramezani ha visto il campo vuoto e ha dato inizio alla sua dittatura. Abbiamo una costituzione redatta da giuristi esperti che hanno previsto tutto e hanno rafforzato la mia autorità per prevenire tali violazioni; Ma il signor Ramezani non conosce la legge. Per lui il suo desiderio è la legge.

Ai sensi degli articoli 18, 21 e 29, il Sig. Ramezani e il Sig. I Kayhani sono stati legalmente espulsi dalla comunità e ogni mossa che hanno fatto contro di me è stata illegale e coercitiva. Se avessi voluto, avrei potuto usare in tempo i miei poteri, toglierli e assumere la gestione dell'associazione, ma per quanto strano possa sembrare, avevo un interesse particolare per il Sig. Ramezani per il suo spirito attivo e dinamico, soprattutto che era attivo e aiutava l'associazione. Aveva organizzato un seminario nel suo giardino. Non volevo turbarlo; Aspettavo sempre che accettasse il suo errore e tornasse da noi.

Forse mi stava prendendo in giro e si considerava saggio perché accetta la scienza medica, ma io no. Ha detto: "Bisogna usare tutti i tipi di mezzi e piani per combattere". Il signor Ramezani ha nominato contabile uno dei suoi amici e compagni di classe, il signor Mostaan, che prende tutti i soldi raccolti dalla vendita del ristorante, dell'ufficio e dell'iscrizione alla banca e li versa sul conto personale del signor Ramezani. Cosa fa il signor Ramezani con questi soldi? Nessuno lo sa e non risponde a nessuno. Il signor Ramezani aveva fatto un sigillo; La domenica e il martedì dalle 16:00 alle 20:00 e il giovedì dalle 13:00 alle 15:00 conferenze e pazienti venivano visitati gratuitamente da medici e nutrizionisti. Mette questo sigillo sui volantini che ho fatto stampare a mie spese, perché il signor Ramezani non spende soldi in pubblicità. Il sistema medico si è lamentato con me perché stavo interferendo nel lavoro medico, ora lo sta facendo il signor Ramezani.

Per un po' iniziarono l'agopuntura nel club; Donne, bambini, vecchi e giovani, seduti accanto al muro con gli aghi conficcati nelle orecchie, nel naso, nelle labbra, nella fronte, nelle mani e nelle ginocchia come statue silenziose! Aspettavano che la malattia saltasse fuori dalla punta dell'ago e li salvasse! Che tipo di scene divertenti non crea l'ignoranza delle persone cotte? Il Dr. Nawab ha tenuto un discorso tramite l'oratore del club e ha annunciato di non essere d'accordo con l'opinione di Hovannessian. Molto bene, signor Nawab, se non è d'accordo con la mia filosofia, cosa ci fa in questo club? Ci sono milioni di persone nel mondo che sono contrarie alla filosofia del veganismo crudista, hanno tutti il diritto di entrare nel nostro club e parlare contro di noi? Quando ho diffuso un avviso su questi sviluppi per informare i membri, questo ha fatto arrabbiare il signor Ramezani; Ha cambiato la serratura della porta del cortile, che io stesso ho spalato e l'ho piantata di fiori, in modo che non possa entrare nel cortile per innaffiare il giardino; La porta del mio ufficio è chiusa a chiave e ho dovuto aprirne un'altra dal corridoio. Anche la porta d'ingresso del club dal corridoio è chiusa da dietro.

Era giunto il momento di eleggere un nuovo consiglio di amministrazione. chiese il signor Ramezani alcune persone per preparare gli inviti. Gli inviti sono stati scritti e inseriti in buste. Il signor Ramezani ha portato queste buste a casa sua per affrancarle e imbucarle, ma non è stata imbucata nemmeno una, per cui nessuna

dei membri della Congregazione era a conoscenza dell'elezione del nuovo consiglio d'amministrazione. In questi giorni il signor Ramezani aveva raccolto tutti i documenti dei soci e li aveva portati a casa sua. Aveva ordinato al signor Mostaan di non accettare nessuno come membro. Questo è un grande crimine. Qualcuno ha chiesto al signor Ramezani che un certo signore voleva diventare socio, perché non ha accettato? E lui rispose: "Non mi piaceva il suo aspetto". Nessun dittatore al mondo è disposto a dare una risposta così rude. A casa sua, il signor Ramezani ha invitato amici, conoscenti, vicini, parenti e altre persone al raduno e ha dato a ciascuno di loro una tessera associativa affinché potessero entrare nel club e votare per lui il giorno delle elezioni.

Il giorno stabilito per le elezioni, il signor Ramezani entra nel club con un gruppo di finti pretendenti crudisti e il testo di una nuova costituzione, con un nuovo nome, con un nuovo centro e con una nuova filosofia, che è stata approvata dal signor Ramezani a casa sua con un solo voto "segreto ". Ha presentato un gruppo di medici e altri che lui stesso aveva scelto con un voto "segreto" e ha detto: "Chi è d'accordo, alzi la mano". Diversi mercenari alzarono le mani sorpresi e Mr.
Ramezani annuncia: "È stato approvato". Diversi membri reali del club hanno protestato. Sono entrato nel club da casa mia e ho annunciato che al signor Ramezani è stato negato per molto tempo l'appartenenza alla comunità, quindi non ha né diritto di voto né di scegliere ed essere scelto. Queste elezioni sono illegali e false. Il signor Ramezani ha registrato questa elezione e noi non abbiamo protestato perché questa nuova associazione non è imparentata con la nostra. Questa è una nuova comunità con un nuovo nome, con un nuovo scopo, con una nuova sede, con una nuova costituzione, con nuovi libri, con un nuovo fondatore e segretario. Ognuno è libero di scegliere un obiettivo per se stesso, riunire attorno a sé alcune persone che la pensano allo stesso modo, formare una società e registrarla; Ma nella storia non si è mai visto che un gruppo illegale entri nella popolazione dei suoi avversari, organizzi per sé false elezioni, rimuova i principali fondatori della comunità e si impossessi di tutte le proprietà della popolazione originaria. È come se il nemico assediasse una città, alcuni abitanti della città aprissero la porta e consegnassero la città al nemico. La società del cibo crudo è contraria all'attività sbagliata dei medici. L'articolo 17 della Costituzione recita: "Un vero crudista vegano mai

si ammala e non ha bisogno di cure e procedure mediche."
Per quanto riguarda gli incidenti e gli incidenti, formiamo chirurghi vegani crudi che opereranno senza antibiotici, senza siero e senza proteine animali.

Mi dicono "perché non sei d'accordo con questi medici che sono crudi mangiatori crudi e parlano di cibo crudo?" Non è vero. Il dottor Majdi dice alla gente: "A volte puoi mangiarlo cotto, non c'è problema." E mangia lui stesso, il dottor Nawab crede che il cibo crudo dovrebbe essere iniziato gradualmente. Dall'aspetto e dall'aspetto del Dr. Rashti (uno dei nuovi membri del consiglio), si può capire che non è un vegano crudista. Questi medici hanno fatto del club dei cibi crudi il centro della pubblicità e raccolgono clienti nel loro ufficio per guadagnare fama. Il dottor Nawab è diventato il presidente del consiglio di amministrazione, quale sarà la sua presidenza? Solo che parla di proteine e vitamine per un'ora a settimana e basta? Il presidente dovrebbe presiedere agli affari del club.

Mi chiedo come abbiano fatto il dottor Majdi, il dottor Nawab, il dottor Rashti e gli altri consiglieri membri scelti dal signor Ramezani, non importa quanto siano contrari alla mia filosofia, come hanno accettato di partecipare a queste false elezioni con questa vergognosa messa in scena e di rimuovere Hovannessian, fondatore e segretario permanente dell'associazione? Si sono sostituiti ai fondatori, mi hanno tolto dalle mani il club che avevo creato e gestito per sei anni e se ne sono impossessati con la forza con tutte le sue attrezzature e strutture. La nostra associazione non ha bisogno di conferenze “scientifiche”. Quando accettiamo il comando della natura *"non mangiare cose cotte, non mangiare gli animali, mangia cibo vegano crudo quanto vuoi e qualunque cosa tu voglia".* Non abbiamo bisogno di sentire altro.

Il signor Ramezani si immagina uno scienziato. Quando i crudisti mi circondano e mi fanno domande, il signor Ramezani entra nella conversazione e parla di glucosio e glucogeno. Un giorno, durante una discussione, il signor Kayhani ha iniziato a imprecare contro di me. Alzò la mano e gridò cinque o sei volte: "Armeno, armeno, armeno". Come se l'armeno fosse una specie di maledizione! Sono orgoglioso di essere armeno e orgoglioso di essere ariano e di vivere in Persia. L'armeno non è mai stato maltrattato dai connazionali persiani e ha sempre goduto del loro rispetto. Creare odio tra le nazioni è una delle cose peggiori. È successo qualcosa di simile

Un giorno, durante una riunione del consiglio, durante una discussione, il dottor Kaar perse per un attimo la calma e cominciò a giurarmi contro che nella mia vita avevo sentito parlare solo dalla bocca della gente per strada. Ero seduto in silenzio, osservando con stupore come questa persona rispettabile si perdeva e non capiva cosa stesse dicendo. Ha sbattuto le mani sul tavolo e ha detto: "Vai di sopra e siediti nella tua stanza, ecco la nostra, non la tua". Poiché la volta precedente si era pentito del suo comportamento e mi aveva abbracciato, baciato e chiesto scusa, l'ho perdonato; Ma la seconda volta è andato completamente fuori limite. Abbiamo dovuto espellerlo insieme al signor Azdanlou, non solo dal consiglio d'amministrazione, ma anche dai membri dell'associazione.

Per darmi fastidio, il signor Ramezani non mi ha pagato l'affitto per cinque anni mesi. Un giorno irruppe come un matto nel locale e quando mi vide parlare con un po' di gente del mangiare crudo, gridò: "Vattene da qui".
Poi ordinò all'operaio che aveva appena assunto: "Buttalo via". Anche questo operaio mi ha spinto e buttato fuori dalle scale della porta d'ingresso, sono caduto a terra e ho colpito con la testa una motocicletta e sono rimasto ferito. Se non fossi stato un crudista, avrei avuto un ictus. Siamo andati alla stazione di polizia e da lì al medico legale, questo lavoratore ha voluto scagionarsi e ha ripetuto ad alta voce: "Aterhov dice che se tocchi il tavolo, dimagrisci". Aveva imparato così tanto dal mangiare crudo! Anche il signor Ramezani voleva mostrare alcune carte all'investigatore, ma l'investigatore gliele respinse. Sicuramente, Sig.

Ramezani voleva mostrare la sua famosa Costituzione e dimostrare che lui è il segretario della comunità e io sono il piantagrane. Cosa potrei fare qui? Ho perdonato e sono uscito; Era questa l'ultima scena della commedia o della tragedia? Non lo so; Dovrebbe rispondere il signor Ramezani. Molte volte mi ha minacciato di fare qualcosa per costringermi a fuggire nudo dalla Persia! Forse è sua consuetudine perché deve la sua vita alla mia filosofia. Anche questo è una sorta di ringraziamento. Quando gli chiedono: "Allora dov'è Aterhov?" Lui risponde: "È antiscientifico". *Qui dichiaro che qualsiasi danno alla mia vita e alla mia proprietà proviene da lui (o dagli stessi agenti penetranti).*

L'egoismo e il rancore insensato spingono alcune persone al punto in cui la mia rubrica contiene i nomi di tutti i membri

sono stati registrati e dal mio ufficio mancano due cartelle piene di mail in inglese (circa un migliaio). Non posso dire di chi possa essere l'operato di questo atto vile e indegno, ma so che è opera di una persona che vuole entrare in contatto con i seguaci del veganismo crudista e abusarne. È chiaro che la persona che li ha rubati non può usarli pubblicamente. Chiunque abbia fatto questo, lo ha fatto per ignoranza. Perdono e chiedo che se sente un po' di umanità nel suo cuore, dopo aver compreso il significato da loro, mi rispedisca queste lettere; perché queste lettere saranno estremamente importanti e preziose per me e per la storia del veganismo crudista in futuro.

Adesso che non vado al locale, le persone curate vengono al secondo piano della mia villa per ringraziare, informarsi e comprare libri. Abbiamo formato una comunità con una filosofia scritta nel libro del cibo crudo. Chi non accetta questo libro non può diventare membro di questa comunità. I medici che vogliono diventare membri dell’associazione dei vegani crudi dovrebbero chiudere i loro studi e non scrivere prescrizioni o veleni ai pazienti, ma dopotutto sono medici e non possono rinunciare completamente alle loro conoscenze sbagliate e, se lo fanno, non hanno nulla da fare e non avere niente da dire. Nel nostro club tengono conferenze sulle vitamine, le proteine e le proprietà delle piante. Queste parole sono solo sciocchezze, miti, fantasia e invenzione. All'inizio tenevano conferenze tre volte alla settimana, poi un giorno alla settimana e solo per un'ora. Presto le persone si stancheranno di sentire queste parole e rimarranno a corto di parole, cosa faranno dopo? Quanto possono ingannare la gente?

Dopotutto, se un giorno Ramezani approfondisse i suoi studi e accettasse i suoi errori, abbandonasse la *~~scienza medica~~,* ritornasse alla natura e si sottomettesse alle leggi della natura, noi saremmo aperti ad accettarlo e ignorerò quali difficoltà mi sono state inflitte; Non c’è rancore nell’etica dei veri vegan crudi, siamo perdonatori.

Il veganismo crudista è più in alto di tutte le rivoluzioni della storia

La signora Astrie con un gruppo di bambini crudi-vegani dell'orfanotrofio

Un gruppo di bambini crudi-vegani presso l'orfanotrofio Nancy Anna Zabler in Australia

Arshavir Ter Hovannessian

Un esempio di vero essere umano, l'iniziatore di un nuovo mondo senza malattie, povertà, fame, guerre e omicidi, un esempio di vegano crudista completo del 20° secolo, Anahit, ***il*** *20-figlia di un anno di* ***Aterhov,*** *che non ha mai consumato un solo boccone di roba cotta e non ha mai assunto farmaci o vaccini.*

Anahit, 15 anni (immagine colorata)

Anahit, 10 anni (immagine colorata)

Logo della Teheran Raw-

Società del mangiare

Teheran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Città di Teheran,
Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Dillo: 828878

Firma

dell'autore

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.